www.lafontpresse.fr

Cuisiner au jour le jour

3 mois de menus pour tous les jours

Facilitez-vous les repas

Des menus faciles, rapides et équilibrés

Rôti de veau au pommes dauphine

100 recettes pas chères midi et soir

Dossier fromages de France

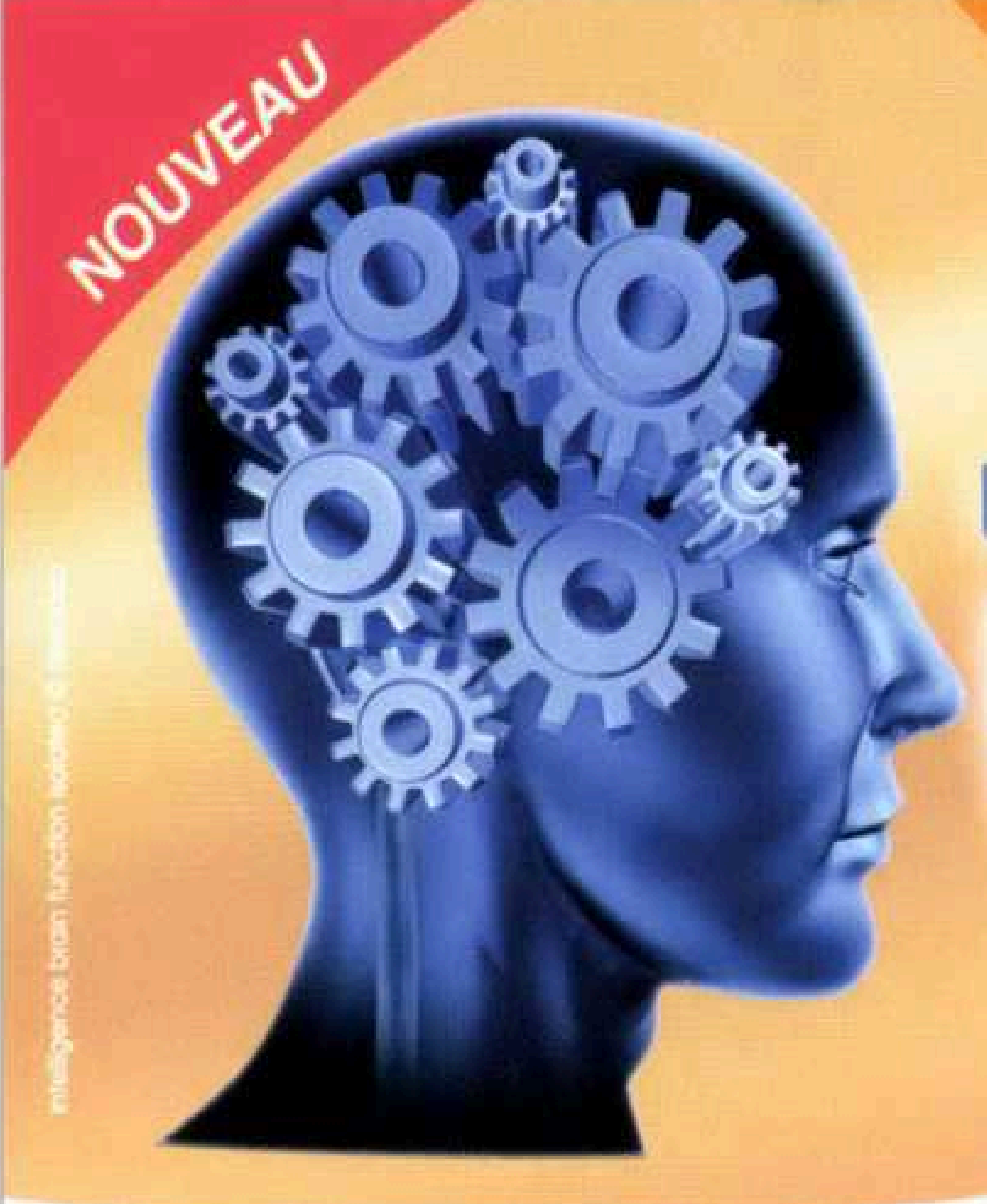
N°33 - Février / Mars / Avril 2013 - Dom : 5,90 € - Andorre : 5,50 € - Allemagne : 5,90 € - Maroc : 59 MAD - Belgique : 5,80 €

L 12680 - 33 - F: 4,90 € - RD

Lafont presse

www.lafontpresse.fr

NOUVEAU



Memoprotec®

Un complément alimentaire pour stimuler votre mémoire

Riche en **iode, sélénium,** et **vitamines C, E, B3, B6, B12...**

Améliorez le fonctionnement de votre mémoire

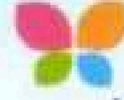
La mémoire, ça se travaille : Il est vrai que dans la seconde moitié de sa vie, chacun ressent de plus en plus régulièrement des "trous de mémoire" et "une diminution de l'attention". Généralement, la réponse est : "C'est l'âge".

Devant cette évidence, les chercheurs ont noté qu'un certain nombre de nutriments présents dans Memoprotec® avaient une action reconnue pour permettre un fonctionnement normal du système nerveux.

Les actions du Memoprotec® sont optimisées par la présence de **phosphatidylsérine issue du soja et de ginkgo biloba.**

Cette association unique de nutriments essentiels fait de Memoprotec® **le complément alimentaire indispensable aux femmes et aux hommes qui veulent entretenir une bonne mémoire.**

Memoprotec® contribue également à **améliorer les capacités de concentration en période d'examen et de forte activité intellectuelle.**



Le Complément Alimentaire
28 rue Ginoux - 75015 PARIS
www.lecomplementalimentaire.com

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

disponible en pharmacie

et sur **www.lecomplementalimentaire.com**



Pour l'achat en pharmacie d'une boîte Memoprotec® 180 gélules

8 € remboursés

- *Inscrivez sur papier libre vos coordonnées complètes (nom, prénom et adresse postale).*
- *Joignez le ticket de caisse et l'original du code barre qui se trouve sur l'emballage du produit.*
- *Joignez un RIB.*
- *Envoyez le tout sous enveloppe affranchie, à l'adresse suivante : Le Complément Alimentaire - 28 rue Ginoux - 75015 Paris. Timbre remboursé sur demande au tarif en vigueur (20g).*



Photos de couverture : voir recettes

Directeur de la publication : Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr
53, rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22

RÉDACTION

BP 60 460 - 56174 Quiberon Cedex
TÉL 02 97 29 53 29 ***redaction.cuisine@wanadoo.fr***

Rédacteur en Chef : Arnaud Gumez
arnaud.gumez@wanadoo.fr
Rédactrice en chef adjointe : Laure Pierre
Maquette PAO : Chloé Océane

COORDINATION

Laura Roland - Tél : 01 46 10 21 04
laura.roland@lafontpresse.fr

ADMINISTRATION

Directeur comptable : Didier Delignou - Tél : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse
Comptables : Sandra Da Rosa - Tél. : 01 46 10 21 03
sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

PUBLICITÉ & PARTENARIATS

Directeur de la Communication et des Partenariats :
Eric Roquebert - Tél : 01 46 10 21 06 - eric.roquebert@lafontpresse.fr
Directrice de clientèle :
Salima Arditi - Tél : 01 46 10 21 30 - salima.arditi@lafontpresse.fr
Laurence Theault - Tél : 01 46 10 21 32 - laurence.theault@lafontpresse.fr

DIFFUSION PRESSE

Chargée de diffusion : Anne-Sophie Joulin
Tél. : 01 46 10 21 17 - annesophie.joulin@lafontpresse.fr
Patrick Ferry - entreprendre.ferry@wanadoo.fr
Distribution : MLP - **Impression** : SIB (62 - Boulogne sur Mer)

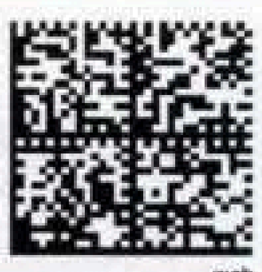
ABONNEMENTS

Mokrane Zeffane - mokrane.zeffane@lafontpresse.fr

INTERNET ET ORGANISATION

Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 31 isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

Cuisiner au jour le jour, est édité par le Entreprendre S.A au capital de 246 617,28 € - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA. 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt. Tél. : 01.46.10.21.21 - Fax : 01.46.10.21.22. Commission paritaire : En cours. ISSN : 1777-8840. Dépôt légal à parution. Imprimé en France / Printed in France.







Sommaire

Prochain numéro en kiosque le 9 avril 2013

Sablés maison

Avec « *Sablés maison* », vous pourrez vous faire plaisir en réalisant d'authentiques et délicieux biscuits traditionnels. Le coffret contient un livre de 32 recettes proposées par Ilonia Chovancova : sablés au beurre, citron-romarin, chocolat, pistache, façon Oreo, chocolat-poivre, paprika-pavot... Un tampon avec manche en bois vous permettra de personnaliser vos petits sablés grâce à trois empreintes « *collector* » en silicone fournies avec ce coffret (Tour Eiffel, Arc de Triomphe, Sacré-Cœur). 12,95 € (Editions Marabout).

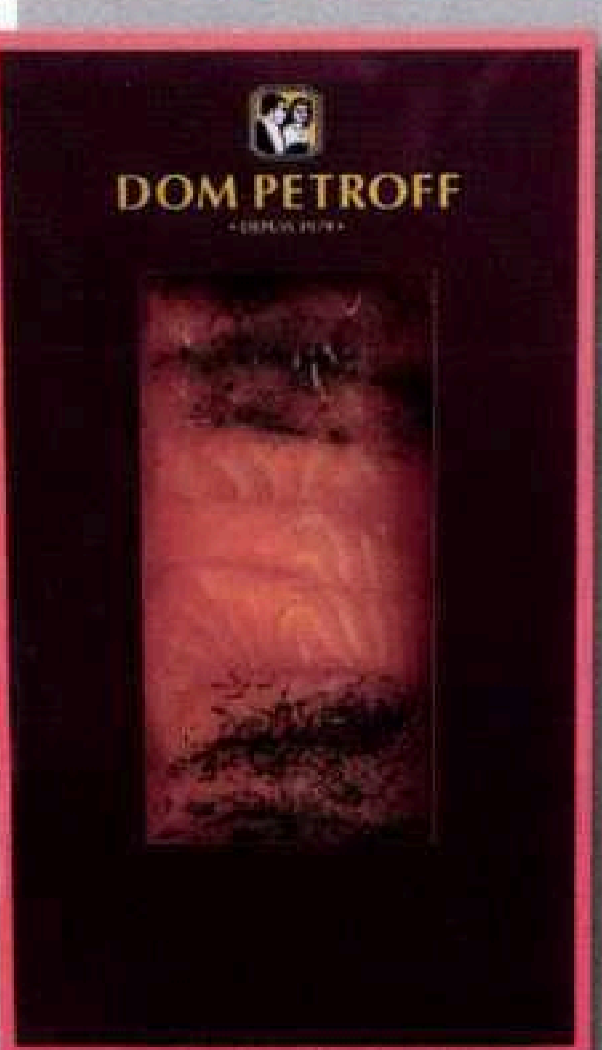


Croûte de sel

De plus en plus appréciée par les amateurs de bonne cuisine, la croûte de sel est un mode de cuisson à la fois diététique et gourmand, facile et spectaculaire ! Son meilleur allié ? Le gros sel gris de Guérande Le Guérandais "*Spécial Croûte de Sel*" ! 100% naturel, il est plus aromatique qu'un sel industriel. Légèrement humide par nature, il se tient mieux et garantit une belle croûte de sel. Sachet de 3 kilos, 3,49 € (Le Guérandais).



Cœurs de saumon

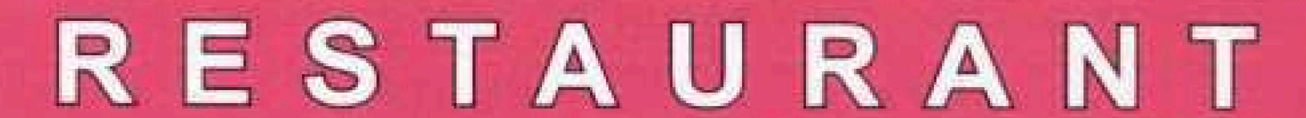


Pré-tranché en délicates lamelles, le «*Trio de Coupe du Tsar* » offre une composition originale de saumon à l'aneth, de saumon au poivre de séchuan et coriande et de saumon nature. Ce trio de cœurs de saumon est fait dans la partie épaisse du saumon, la partie la plus noble. Conditionnement : 180 grammes, 12,90 € (Dom Petroff).

Nouveau look

Nutella, produit mythique accompagne, depuis 1965, les petits déjeuners et les goûters de millions de français. Aujourd'hui, la marque revisite son célèbre pot de 220 grammes en le personnalisant avec des motifs hivernaux. Une fois vide, ce pot au design épuré trouvera facilement sa place à table, transformé en verre à eau ou encore en joli photophore.1,95 € (Ferrero).





10, rue du Commandant-Rivière - 75008 Paris
Tél. : 01 43 59 46 40 - Fax : 01 42 25 70 32
www.restaurant-indra.com

La civilisation hindoue a toujours élevé l'art de vivre en religion, préféré l'homme aux choses, le bonheur à l'ambition, l'esthétique à la guerre et la philosophie à la destruction.
«Namasté»

indra

GASTRONOMIE DE L'INDE

La meilleure sélection parisienne

Un savoir faire hérité de la grande tradition millénaire indienne. Une cuisine délicate agrémentée de saveurs d'herbes et de parfums d'épices.

Parkings : rue de Ponthieu & rue du Colisée - Métro : Saint Philippe du Roule

Poudre ingénieuse !

Véritables secrets de grand-mère, les vertus du bicarbonate de sodium, aussi appelé bicarbonate de soude, sont souvent ignorées des nouvelles générations. Cette poudre blanche, sans odeur et soluble dans l'eau, est pourtant utilisée depuis toujours dans les recettes gourmandes, pour apporter un moelleux et une légèreté incomparables, pour faire des sodas maison, pour débarrasser fruits et légumes des pesticides... Un produit indispensable à la maison ! Bicarbonate La Baleine en boîte verseuse 400 g (2,46 €) ou en étui carton 800 g (3,48 €).



Blanc d'Hiver

Fréderic Brochet ne manque pas de ressources et d'inventivité pour rendre hommage aux terroirs de la Vienne à travers ses cuvées issues de cépages autochtones. Blanc d'Hiver est un vin blanc issu de Sauvignon, son cépage fétiche. Sa précocité ne l'empêche pas de bénéficier de des mêmes attentions que les autres vins d'Ampelidæ puisqu'il est aussi certifié en tant que vin biologique (nouvelle certification ecocert). Il est le ou du moins l'un des tous premiers vins de la Vendange 2012. Vendangé le 24 septembre et mis en bouteille 9 octobre, il livre les premiers échos du millésime. Une pointe de sucrosité (30g/l) et un titrage mesuré (10% vol.) font de Blanc d'Hiver un vin de pur plaisir qui se boit jusqu'aux derniers frimas. 6 € (Biocoop, cavistes).

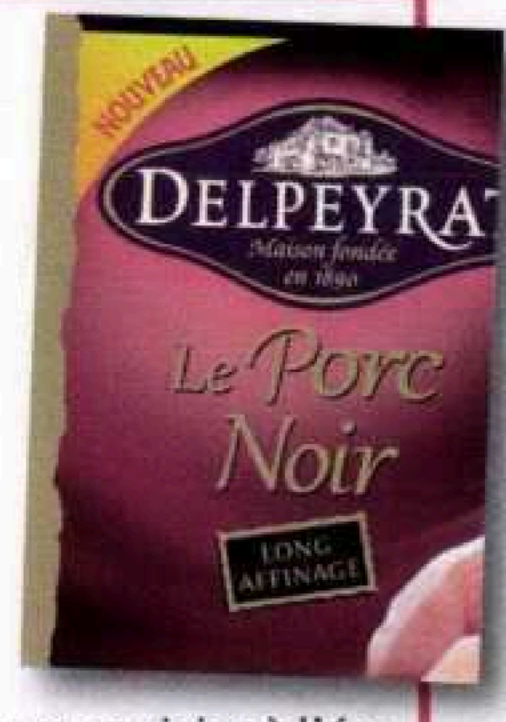
Pièce montée Marilyn

Cette élégante pièce montée inspirée du chic de la star américaine peut être customisée selon ses goûts. Elle peut être soit mono ou multi parfums : génoise blanche ou au chocolat et crème au goût vanille, noisette, noix de coco ou chocolat. Côté décoration, le ruban et le nœud en pâte à sucre peuvent être bleus, roses ou blancs. Cerise sur le gâteau, les fleurs ajouteront un côté glamour et rétro de couleur violet, rouge, rose ou encore blanc. A partir de 114 € pour 20 à 30 parts, 159 € pour 40 à 50 parts et 209 € pour 70 à 80 parts (www.laromainville.fr).



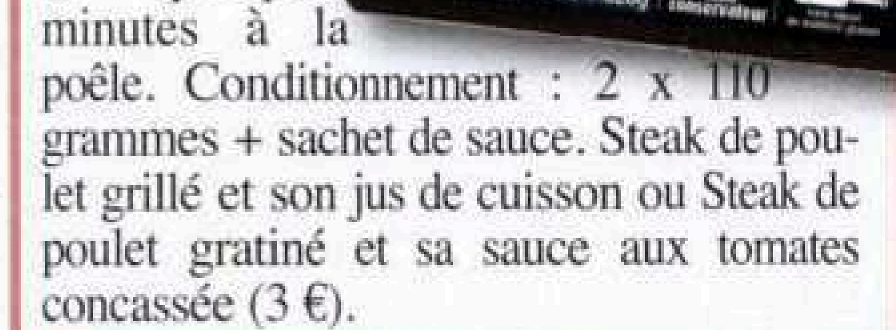
Porc noir

Authentique, raffiné, parfumé, délicat, le jambon de porc noir est une merveille de goût, à la texture fondante, à la chair délicate et persillée. Longuement affiné au pied des Pyrénées, il est salé exclusivement avec le sel des salines de Salies de Béarn et participe à l'épanouissement des arômes. Ouvrez la barquette, laissez le jambon à température ambiante quelques minutes. Observez sa couleur profonde résultat d'un salage minutieux et d'un affinage lent, humez son parfum caractéristique héritage de son terroir pyrénéen. Fermez les yeux et dégustez les tranches fines du bout des doigts. Elles fondent dans la bouche... Conditionnement : 4 tranches, 70 g, 4,50 € (Delpeyrat).



Steak de poulet à poêler

Le steak de poulet Maître Coq, c'est de la cuisse de poulet sans peau, désossée, en morceaux, présentée sous forme de steak. Sa texture, complètement novatrice, est très anatomique. Juste assaisonnés, sans conservateur, sans colorant ni arôme artificiels, ces steaks se réchauffent en quelques minutes à la poêle. Conditionnement : 2 x 110 grammes + sachet de sauce. Steak de poulet grillé et son jus de cuisson ou Steak de poulet gratiné et sa sauce aux tomates concassée (3 €).



Biscuits apéro pour les enfants

L'apéritif est un moment de partage et de convivialité, aussi en famille... C'est pourquoi Vico n'oublie pas les plus jeunes et lance une gamme de délicieux biscuits nature ou goût fromage, à base de blé, en forme d'animaux de la ferme ou de chiffres pour un apéritif aussi ludique que gourmand (85 grammes, 1,10 €). Egalement proposés « *Jumpys* » de savoureux petits soufflés de pomme de terre croustillants en forme de kangourous (75 grammes, 1,05 €) qui amuseront enfants et parents autant qu'ils les régaleront ! (Vico).

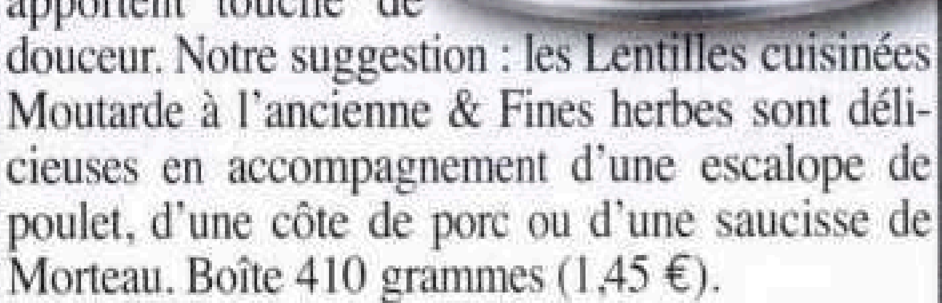
Cocktails maison !

Bien connue des barmen, Suze avec sa robe dorée et sa pointe d'amertume, se prête particulièrement bien aux créations cocktails. La marque propose un coffret contenant l'équipement complet pour réaliser l'apéritif Golden Suze : une bouteille Suze en édition limitée, deux verres, un siphon pour préparer la chantilly de foie gras, des paillettes pour décorer la table, et le livret de recettes Suze pour réaliser d'autres apéritifs inédits. Coffret Golden Suze, 34,90 € (Monoprix).

Lentilles cuisinées à la moutarde

Préparées dans une sauce à base de moutarde à l'ancienne, Raynal et Roquelaure ajoute à ses lentilles sa touche personnelle en y ajoutant estragon, ciboulette et persil. Plus douce que la moutarde classique, la moutarde à l'ancienne donne aux lentilles un goût caractéristique avec ses grains de moutarde croquants. Fraîches et légèrement épicées, les fines herbes se marient à merveille à ce condiment et apportent touche de douceur. Notre suggestion : les Lentilles cuisinées Moutarde à l'ancienne & Fines herbes sont délicieuses en accompagnement d'une escalope de poulet, d'une côte de porc ou d'une saucisse de Morteau. Boîte 410 grammes (1,45 €).





Cornichons croquants à l'ancienne

Après la moutarde avec morceaux de cornichons croquants, Martin Pouret commercialise désormais des cornichons français frais extra-fins au vinaigre d'Orléans à l'ancienne. Ceux-ci récoltés avec soin en Bourgogne sont préparés au sel de Guérande et mis en pot avec du vinaigre de vin à l'ancienne, des épices, des aromates (oignons blancs, coriandre, graines de moutarde, estragon, sel de Guérande). Sachez aussi qu'afin de préserver le croquant des cornichons frais, Martin Pouret propose des cornichons récoltés dans l'année. Bocal, poids net égoutté, 350 grammes (6,80 €).).

Objet de collection

Bollinger, champagne au style inimitable et sans compromis, est le champagne de James Bond, élément clé de sa pétillante séduction auprès de la gent féminine et symbole de son raffinement non dénué d'esprit « *so british* ». Pour célèbrer le 50ème anniversaire de l'apparition de 007 sur grand écran et l'association Bollinger/Bond, la célèbre maison a édité un coffret "*Bollinger 002 for 007*" en forme de silencieux Walther PPK et proposé en édition limité. Le boîtier s'ouvre en alignant les 3 chiffres 007 et en cliquant sur le logo "*gun*". A l'intérieur, se cache une bouteille habillée de noir brillant et d'argent qui abrite l'exceptionnel millésime 2002, la "*Grande Année*" Bollinger. Un objet de collection à offrir à votre "*James*" le soir de la Saint-Valentin ! 150 € (Cavistes).



Bulles d'exception

Dans le riche univers de la symbolique des fleurs, le mariage du gris et du rose est synonyme d'amour constant. Ce qui, au temps enchanté de la Saint-Valentin, se traduit en l'élégante fusion d'un coffret d'argent habillé d'un fourreau aux parements d'or, proposé par la Maison Gosset pour les amoureux. Résolument contemporain, l'écrin abrite l'exceptionnel « *Grand Rosé* », escorté d'un couple de flûtes gravées du monogramme de la célèbre Marque de champagne. Les trois années de sommeil en cave amplifie cette belle livrée aromatique dont on apprécie la sensation douce et enrobante. Ce rosé accompagne à merveille toasts au saumon ou canapés aux crevettes et si l'on préfère l'intimité des chandelles, se marie à de beaux crustacés, tel le homard. 70 € (Cavistes).



Lingot de foie gras entier mi-cuit

Jean Larnaudie a cœur de perpétuer l'excellence des traditions culinaires du Sud-ouest. Ses foies gras sont réalisés de manière traditionnelle, à partir de matières premières rigoureusement sélectionnées. La Maison propose un lingot de foie gras, finement relevé d'une pointe d'Armagnac et de poivre doux, qui allie élégance et authenticité dans un mets de caractère. Ce lingot a été récompensé d'une Médaille d'Argent au Concours Général Agricole 2012. Lingot 450 grammes, IGP 31,90 € (Larnaudie).



La France sur un pla

La France est le pays des fromages ! Il en existe près de mille variétés. Normandie, Auvergne, Jura, Pyrénées..., chaque région revendique avec fierté ces fleurons de la gastronomie dont certains sont fabriqués depuis des siècles et de manière artisanale !

Il faut savoir que 96 % des Français de 2 à 75 ans mangent du fromage, dont 47% quotidiennement. Avec 24 kg de fromages consommés par an et par habitant, nos concitoyens sont parmi les plus gros consommateurs du monde, juste derrière les Grecs (25 kg). Aujourd'hui, le fromage est consommé comme ingrédient dans un plat chaud (92 %) ou froid (55 %), rajouté dans une assiette (92 %), en plat principal (39 %), sur un plateau de fromages (76 %) ou dans son emballage en fin de repas (59 %), en tartine froide ou sandwich (43 %), en tartine chaude ou croque-monsieur (27 %), à l'apéritif (31%), en plateau repas (21 %), pour un en-cas entre deux repas (19 %) et en grignotage (39 %). En 2013, le fromage s'adapte donc à tous les modes et moments d'utilisation... des plus traditionnels aux plus nouveaux. On le retrouve sur la table du petit déjeuner, en en-cas avant le repas ou entre les repas, au déjeuner ou au dîner, sans oublier le goûter des enfants, les brunchs, en cuisine, dans les traditions revisitées (raclettes, fondues, tartiflette ou gratins, pâtes, quiches ou pizzas, croque-monsieur ou toasts, bricks, crêpes, paninis...), les nouveaux usages (sauces, salades, verrines, soupes, tartines, en association avec les viandes...). Il est aussi présent dans les apéritifs dînatoires en cubes, mini brochettes, tuiles, roulés, avec des fruits, en pâte feuilletée...

On notera que les "*consommateurs par habitude*" veulent avant tout des fromages pratiques à utiliser. Les "*bio aisés*" recherchent des fromages de caractère, authentiques, traditionnels et gastronomiques à l'inverse des jeunes pressés. Les "*amoureux érudits*" sont plus à la recherche d'esthétique (chic, beaux à voir) et préfèrent des fromages qui plaisent aux enfants. Quant aux "*traditionnels*", ils recherchent l'apport en calcium ou une texture plaisante en bouche.

© Fotolia

Fromage fermier ou laitier ?

Le fromage fermier est toujours fabriqué dans une exploitation agricole avec le lait d'un seul troupeau, après chaque traite. Et il est toujours au lait cru. Le fromage laitier est élaboré en laiterie avec le lait de plusieurs troupeaux. Il peut être au lait cru ou au lait pasteurisé. Cette différence ne modifie pas les apports en calcium, protéines et vitamines de ces deux fromages.

Différentes textures de pâtes

Il existe une multitude de variétés de fromages, répartis selon 8 familles, établies

teau de fromages !

essentiellement selon la texture de la pâte du fromage.

• Les pâtes molles à croûte fleurie : Les fromages de cette famille passent par un affinage maîtrisé. Il s'agit de fromages dont la croûte est blanche, de texture duveteuse. La pâte est souple et onctueuse. On leur attribue des parfums de champignon, de levure, de mousse ou encore de terre humide, et leur saveur fait penser aux arômes du champignon, de la noisette et du beurre. Parmi ces fromages, citons les plus connus comme le Camembert, le Brie et le Neufchâtel.

• Les pâtes molles à croûte lavée : Ces fromages réputés pour leur odeur forte, n'en sont pas moins appréciés. Ils sont caractérisés par une croûte humide de couleur orangée. La couleur de leur pâte se rapproche quant à elle de la couleur ivoire. Si leur odeur est forte, pour autant la saveur de ces fromages est généralement moins marquée. Parmi les plus connus d'entre eux, citons notamment le Pont l'Evêque, le Maroilles.

• Les pâtes pressées non cuites : Les fromages à pâte pressée non cuite peuvent être des fromages fabriqués à partir de lait de vache ou de brebis. Le lait peut tout aussi bien être cru ou pasteurisé. C'est la croûte qui leur donne toute leur saveur et leur arôme. Elle peut être plus ou moins épaisse selon la durée de l'affinage. Le lait également, s'il est de vache ou de brebis, impose son goût aux fromages. On compte une trentaine de fromages à pâte pressée non cuite sur le territoire français. Parmi les plus connus, citons le Reblochon, la Tome de Savoie ou encore le Cantal.

• Les pâtes persillées : Les fromages à pâte persillée peuvent être aussi bien fabriqués à partir de lait de vache ou de lait de brebis. Quel que soit le lait, ce sont des fromages que l'on retrouve plutôt dans les régions montagneuses de France. Les plus connus d'entre eux pour le lait de vache sont le Bleu ou la Fourme d'Ambert, et pour le lait de brebis, le Roquefort est un des incontournables.

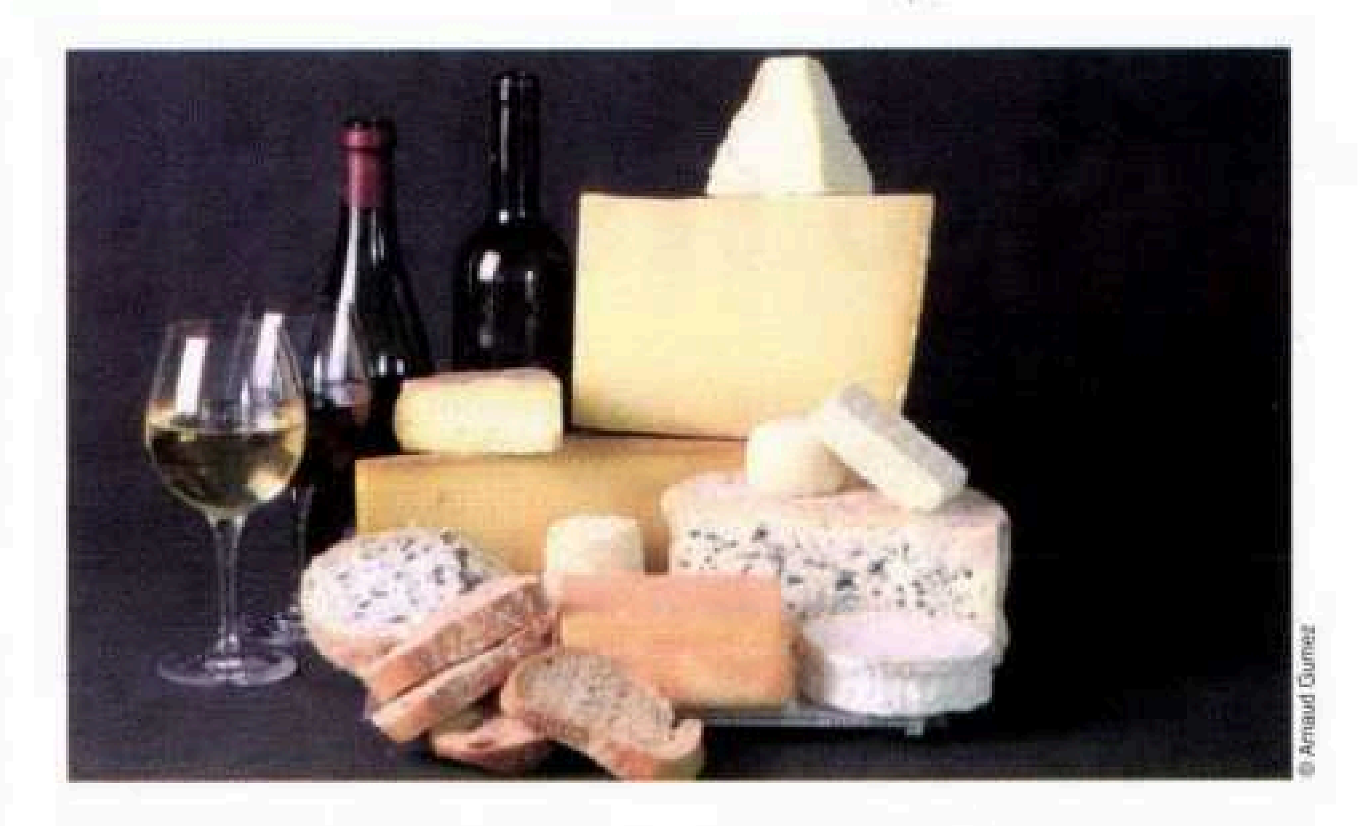
• Les pâtes pressées cuites : Issus du lait de vache, les fromages à pâte pressée cuite sont parsemés d'ouvertures plus ou moins importantes selon les variétés. Réputés pour leur finesse et leur arôme fruité, leur texture peut être tendre, moelleuse ou ferme. Les plus connus sont le Comté, le Gruyère, l'Emmental ou encore l'Abondance.

• Les chèvres : Il existe une multitude de fromage de chèvre. Crottins, palets, briques, bûches, bûchettes, pyramides, bouchons... Ils ont des textures et des goûts bien différents, d'où ressort la saveur caprine. Les fromages peuvent être fabriqués à partir de lait de chèvre cru ou pasteurisé. Certains

sont élaborés également à partir d'un mélange de lait de chèvre et de lait de vache, avec malgré tout une proportion de chèvre minimum de 50 %. Parmi les plus réputés, citons le Chevrotin, le Chavignol, le Pélardon, le Rocamadour ou encore le Chabichou du Poitou.

- Les fromages fondus : Les fromages dits fondus sont obtenus par la fonte de fromages ou d'un mélange de fromages. D'autres types de produits laitiers peuvent être également ajoutés à ce mélange, ainsi que des aromates ou épices, sous certaines conditions. La plupart des fromages sont connus sous le nom d'une marque déposée par une entreprise. Il peut s'agir de crèmes de gruyère ou de roquefort, de fondus aux noix, de fromages à tartiner, de cubes apéritifs ou de fromages en mini en-cas.

- Les fromages frais ou fromages blancs : Ce sont des fromages à la texture onctueuse et fondante, qui n'ont pas subi d'affinage. Ils sont caractérisés également par leur forte teneur en eau, la matière sèche étant le plus souvent de l'ordre de 23 %. Ils ont une saveur douce, légèrement acidulée, parfois aromatisée. A l'intérieur de cette famille de fromages, on distingue des sous-catégories avec les fromages frais tels que faisselle et fromage blanc riches en eau. Les fromages tels carré frais ou petit suisse sont plus fermes et doux, du fait d'un égouttage plus important. Enfin chaque région a ses spécialités de fromages frais, comme la Brousse de Provence ou les Crémets d'Anjou par exemple.


© Arnaud Gumez

L'Appellation d'Origine Contrôlée (AOP)

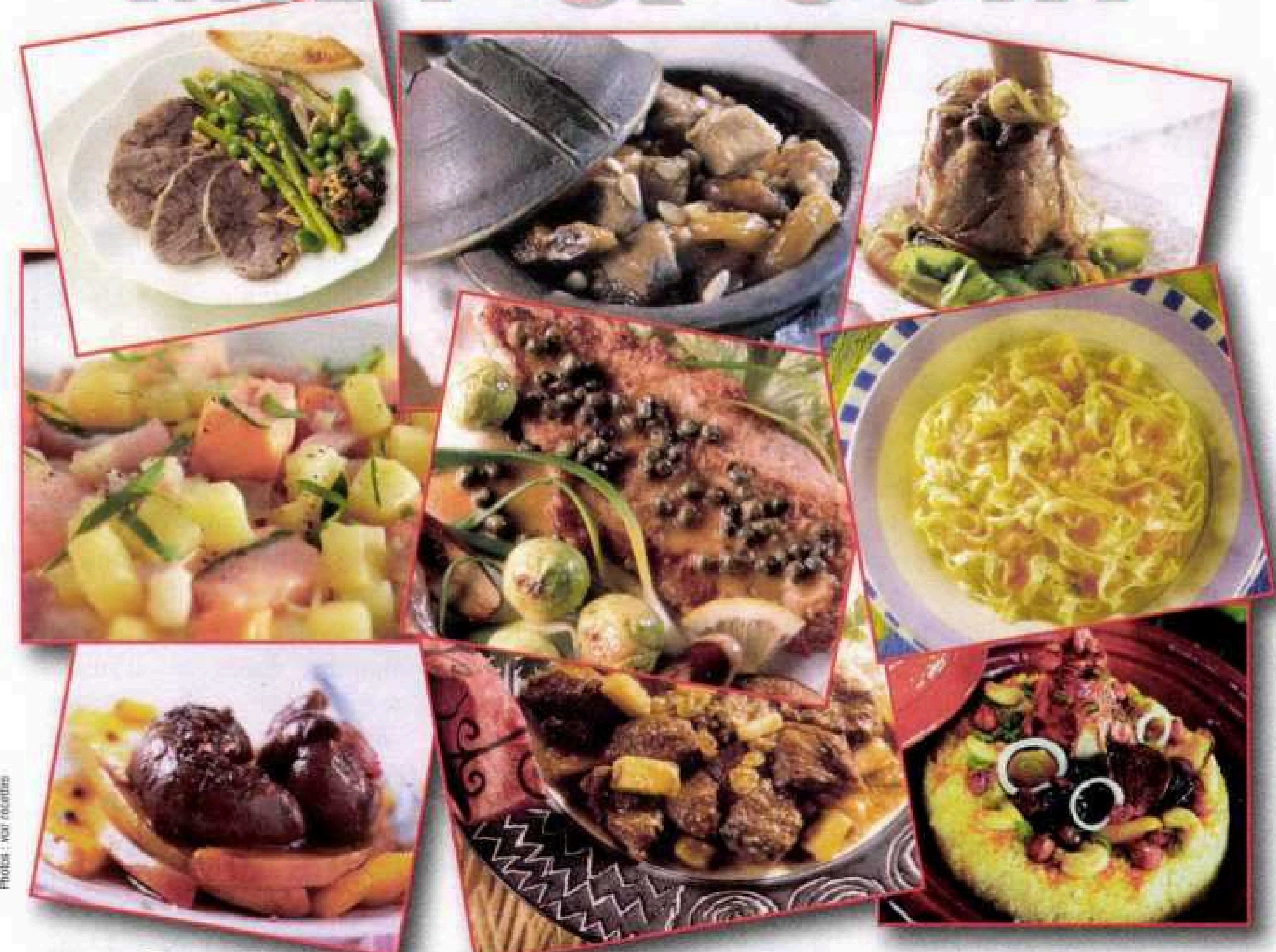
L'Appellation d'Origine Contrôlée permet de préserver un patrimoine culturel et gastronomique. C'est une garantie d'origine et de typicité. C'est l'assurance qu'un produit a été fabriqué selon un savoir-faire transmis de génération en génération et transcrit dans un cahier des charges précis. Pour être reconnu Appellation d'Origine Protégée, un produit laitier doit : provenir d'une aire de production délimitée ; répondre à des conditions de production précises ; posséder une notoriété dûment établie ; faire l'objet d'une procédure d'agrément de reconnaissance en AOC par l'Institut National des Appellations d'Origine (INAO) et puis, en AOP par l'Union européenne. Depuis le 1er mai 2009, le logo européen AOP ou la mention littérale sont obligatoires sur tous les emballages de tous les produits bénéficiant du logo AOC français et qui ont rejoint la famille des AOP européennes. Sur les près de mille fromages que compte la France, seuls 45 fromages bénéficient de l'AOC et 38 d'une AOP.

Laure Pierre

Peut-on congeler le fromage ?

D'une manière générale, les fromages à faible taux d'humidité (pâtes pressées notamment) se congèlent bien. Découpez des petites portions, enveloppez celles-ci dans du papier d'aluminium et glissez-les dans un sac de congélation en retirant l'air. Vous pouvez aussi les râper et les conserver dans une boîte en plastique pendant 6 mois. Les fromages à pâte molle à croûte fleurie (Camembert, Brie, Chaource...) ou lavée (Epoisses, Livarot, Maroilles...), deviennent légèrement farineux, tandis que les Bleus ont tendance à s'effriter. Ils ne sont pas impropres à la consommation et peuvent être utilisés en cuisine pour des tartines, cakes, tartes et autres gratins tout comme les fromages frais qui eux par contre, voient leur texture altérée par le processus.

8 SEMAINES DE MENUS MIDI & SOIR



Photos : voir recettes

56 jours de recettes gourmandes et savoureuses

Plat unique

Galinette au pistou rouge

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 3 heures la veille


© CIV

Pour 4 personnes

La viande au bouillon : 1,2kg de galinette • 1 lamelle de gingembre frais • 2 gousses d'ail • 1 petit oignon • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni : côtes de céleri, persil, thym frais, laurier • 1 c. à café de poivres mélangés • 2 c. à café de gros sel de mer

Le pistou : 500g de tomates • 36 feuilles de basilic " *grand vert* " • 40g de pignons • 2 gousses d'ail • 1dl d'huile d'olive • sel, poivre

200g de fèves décortiquées • 200g de petits pois décortiqués • 24 pointes d'asperges vertes • 6 petites courgettes • 6 ciboules fraîches • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 40g de pignons • 24 olives noires dénoyautées • feuilles de basilic

Préparation de la viande :

La veille, préparer le bouillon : peler la carotte et la laver, avec la côte de céleri et les brins de persil. Couper la carotte en 4. Peler l'oignon et le piquer de clous de girofle.

Rincer la viande et la mettre dans une grande marmite. Ajouter la carotte, l'oignon, le bouquet garni, le gingembre, le sel, le poivre et les gousses d'ail entières. Couvrir largement d'eau froide. Porter lentement à ébullition puis laisser cuire à tout petits frémissements pendant 3h. Écumer pendant la première demi-heure.

Lorsque la viande est cuite, éteindre le feu et la laisser refroidir dans son bouillon. Réserver viande et bouillon à part au réfrigérateur.

Pour préparer le pistou, ébouillanter les tomates 10 secondes, les peler, les couper en deux et couper leur pulpe en très petits dés. Mettre dans le bol d'un mixeur les gousses d'ail pelées et passées au presse-ail. Y ajouter les pignons et les feuilles de basilic. Mixer. Ajouter sel et poivre et verser l'huile en mixant. Verser dans un bol et y mélanger les cubes de tomates.

Rincer les courgettes et les couper en quatre dans la longueur. Peler les ciboules et les couper en tronçons de 3 cm. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire légèrement blondir les ciboules avant d'ajouter les autres légumes. Couvrir juste de bouillon et laisser mijoter à couvert, en mélangeant deux ou trois fois, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, enrobés d'une glace sirupeuse.

Faire dorer les pignons au four préchauffé à 180°C (Th. 6), pendant 10 minutes.

Servir la viande froide, tranchée et accompagnée de légumes tièdes, le tout parsemé de pignons dorés et d'olives, accompagné de pistou. Proposer en même temps de très fines tranches de pain " *ciabatta* " à l'huile d'olive légèrement desséchées au four.

Faire légèrement réduire le reste de bouillon et le servir tel quel, en entrée, ou avec des petites pâtes, l'utiliser pour mouiller toutes sortes de préparations…

Dessert

Yaourt ou pomme

Entrée

Crêpes courgettes mimolette

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 30 minutes

Pour 4 personnes
1/2 courgette • 1 œuf • 1 briquette de 20 cl de Lait Concentré Non Sucré Gloria • 50 g de farine • 50 g de mimolette • 1 noix de beurre • Huile • Sel, poivre

Dans un saladier, mélangez l'œuf et la farine. Ajoutez le lait petit à petit en mélangeant. Salez et poivrez.
Lavez et râpez la courgette et la mimolette.
Dans une poêle bien chaude et huilée, versez une louche de pâte à crêpes.
Saupoudrez de courgette et de mimolette. Faites-la cuire 2 minutes de chaque côté.
Renouvelez l'opération avec le reste de pâte à crêpes.

Plat

Blancs de poulet, haricots verts

Dessert

Cake maman gâteau très chocolat

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 55 minutes

Pour 6 personnes
1 sachet de Maman gâteau chocolat Alsa • 50 g de pépites de chocolat noir • 50 g d'écorces d'orange confites • 25 g de cerneaux de noix de pécan • 1 noix de beurre • 1 c à café de sucre glace

Faire chauffer le four à 180° (Th.6). Beurrer un moule à cake antiadhésif (de 25 cm de long). Couper l'écorce d'orange confite en carrés d'1/2 cm.
Ouvrir le sachet de Maman gâteau chocolat Alsa et verser la moitié de son contenu dans le moule. A l'aide d'une spatule, mélanger à la pâte la moitié des écorces d'orange et la moitié des pépites. Verser la pâte restante et la parsemer des écorces et des pépites restantes. Mélanger à nouveau, puis égaliser la surface et la couvrir de cerneaux de noix de pécan, en les disposant en quinconce, sans les enfoncer.
Glisser le moule au four et baisser la température à 150° (Th.5). Laisser cuire le cake 50 à 55 mn. Vérifier qu'il est cuit en plantant sur le bord la très fine lame d'un couteau pointu, qui doit ressortir sèche. A sa sortie du four, laisser reposer le cake 5 minutes dans son moule, puis le démouler et le laisser refroidir sur une grille. Lorsqu'il est froid, le poudrer légèrement de sucre glace en le tamisant à travers une passoire fine puis le mettre dans un plat en attendant de le servir.


© Alsa

Entrée

Bouchées au bacon et chèvre

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 2 minutes

Pour 4 personnes
100 g de bacon Fumé tranches fines soit 15 tranches • 1 Pyramide de bûchette de chèvre frais • 30 g de tomates confites • 20 g d' amandes effilées • 10 feuilles de basilic • poivre

Faites cuire le bacon dans une poêle anti-adhésive bien chaude. Disposez-les sur un papier absorbant et réservez-les. Coupez les tomates confites en dés dans un saladier, ajoutez le basilic ciselé, les amandes éffilées et le chèvre Chavroux, mélangez bien. Poivrez à votre convenance. Coupez la tranche de bacon du centre jusqu'à une extrémité, disposez une noix de préparation sur la tranche de bacon et roulez pour former un "*cône*". Placez 1 heure au réfrigérateur.

Plat

Papillotes de selle d'agneau aux herbes et courgettes aux épices

Marinade : de 1h à 24h avant
Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 à 15 minutes

Pour 4 personnes
150g de selle d'agneau désossée par personne • 1 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s.d'huile de colza • 3 branches de thym • 3 branches de romarin • 8 olives noires ou vertes • 2 tomates coupées en dés • Un citron confit coupé en tranches • 1 c. à s. de cumin • 2 gousses d'ail • Sel et poivre du moulin • 600g de courgettes • 2 gousses d'ail • 1 c. à s. de coriandre ciselée • 1 c. à c. de cumin • 1 c à c. de paprika • un filet d'huile d'olive

Préchauffer le four à 210°C (th.7).

Peler les 2 gousses d'ail et les écraser au presse-ail. Ciseler finement les herbes. Mélanger l'ail, les herbes, le cumin et les huiles dans une assiette creuse.

Poser les selles d'agneau désossées dedans et les rouler plusieurs fois pour bien les enrober.

Mettre au réfrigérateur et laisser mariner.

Laver et détailler les courgettes non épluchées en bâtonnets de 3 à 4 cm. Couper quatre grands carrés de papier sulfurisé (ou aluminium spécial papillote) et disposer les selles d'agneau sur chacun d'entre eux.

Ajouter les tranches de citron confit, les dés de tomates, les olives, les bâtonnets de courgettes, les épices, l'ail et un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Fermer les papillotes sans serrer la viande mais en veillant à ce qu'elles soient bien hermétiques. Enfourner pour 10 à 15 minutes.

Avant de servir, parsemer de coriandre ciselée.



Dessert

Ananas frais

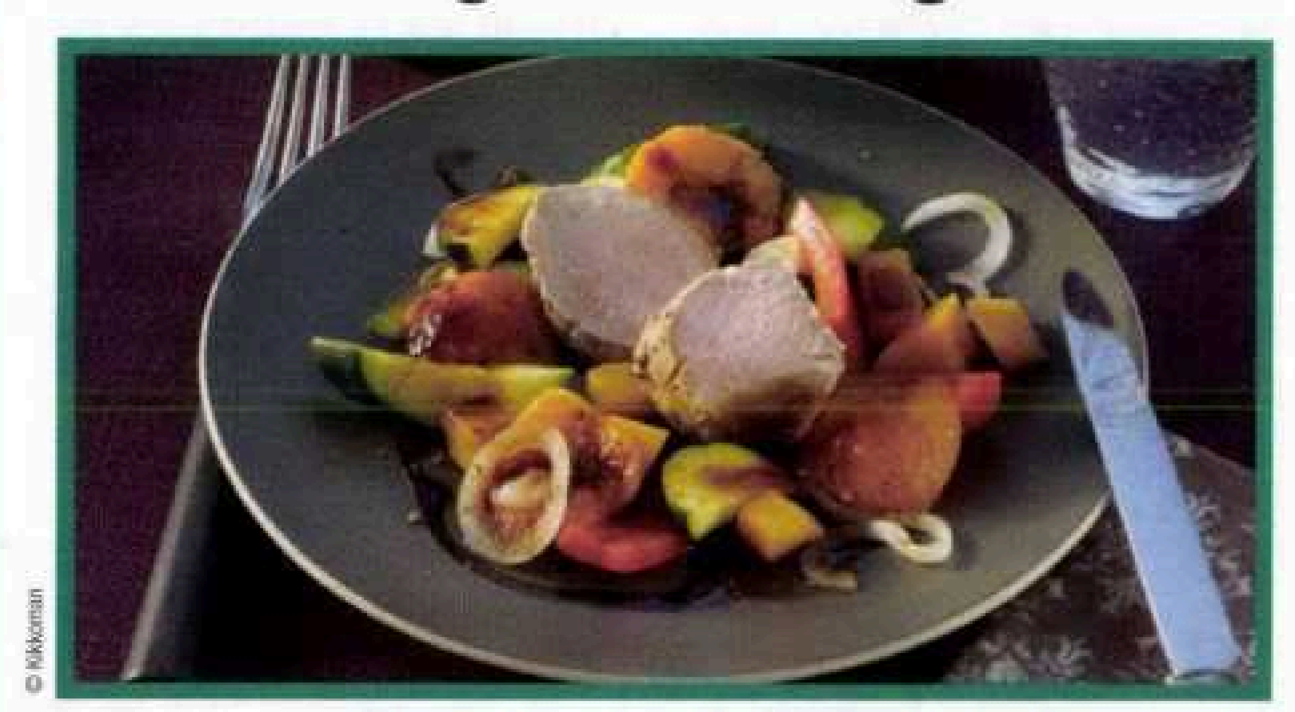
Entrée

Crêpes surgelées aux champignons

Plat

Filet mignon aux légumes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes


© Kikkoman

Pour 4 personnes

POUR LE FILET MIGNON : 3 c. à soupe de sauce soja naturellement fermentée • 3 c à s d'huile d'olive • Poivre fraîchement moulu • 600 g de filet mignon de porc • 200 g d'abricots • 2 poivrons rouges • 200 g de chair de potiron • 1 courgette • 2 oignons • 6 c à s de sauce soja naturellement fermentée • 1/4 c. à c de cardamome moulue • 1 pincée de piment moulu • 1 pincée de cannelle moulue • Poivre fraîchement moulu

POUR LES POMMES DE TERRE SAUTÉES : 2 c à s de graines de potiron • 2 c à so d'huile de graines de potiron • 600 g de petites pommes de terre en robe des champs cuites • 3-4 c à s de sauce soja naturellement fermentée • Poivre grossièrement moulu • 2 c. à s. de vinaigre balsamique traditionnel de Modène

Mélanger la sauce soja naturellement fermentée avec l'huile et le poivre, en enduire le filet mignon.
Laver les abricots, les couper en deux et les dénoyauter. Couper les poivrons en deux, nettoyer, laver et couper en gros morceaux avec la chair de potiron.
Laver la courgette et la couper en demi-rondelles, éplucher les oignons et couper en rondelles.
Assaisonner les abricots, la chair de potiron, les rondelles de courgettes et d'oignon avec la sauce soja, la cardamome, le piment, la cannelle et le poivre.
Déposer la viande sur les légumes dans un plat et faire cuire à la vapeur dans votre four ou bien utiliser un cuit vapeur pendant environ 35 minutes (temps de cuisson à adapter en fonction de la puissance de votre appareil).
Hacher grossièrement les graines de potiron, les faire revenir dans de l'huile avec les pommes de terre et assaisonner avec de la sauce soja naturellement fermentée et du poivre.
Servir la viande avec les pommes de terre sautées.

Dessert

Crumble au Ricoré

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

4 pommes • 2 cuillérées à soupe rases de Ricoré • 100 g de beurre léger 39-41% de matière grasse mou • 100 g de sucre en poudre • 100 g de poudre d'amandes • 90 g de farine

Préchauffez le four Thermostat 6 (180°).
Mélangez à l'aide d'une spatule le sucre, la poudre d'amandes, la farine et Ricoré.
Ajoutez le beurre mou et étalez la pâte sur une feuille de cuisson.
Laissez refroidir et émiettez grossièrement afin d'obtenir une grosse semoule irrégulière.
Dans un plat allant au four, mettez les 4 pommes pelées et coupées en gros cubes ou un mélange de fruits de votre choix ou compote, posez par dessus la pâte à crumble et faites cuire au four pendant 15 à 20 minutes suivant la quantité de fruits à cuire.

Entrée

Chausson au thon

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

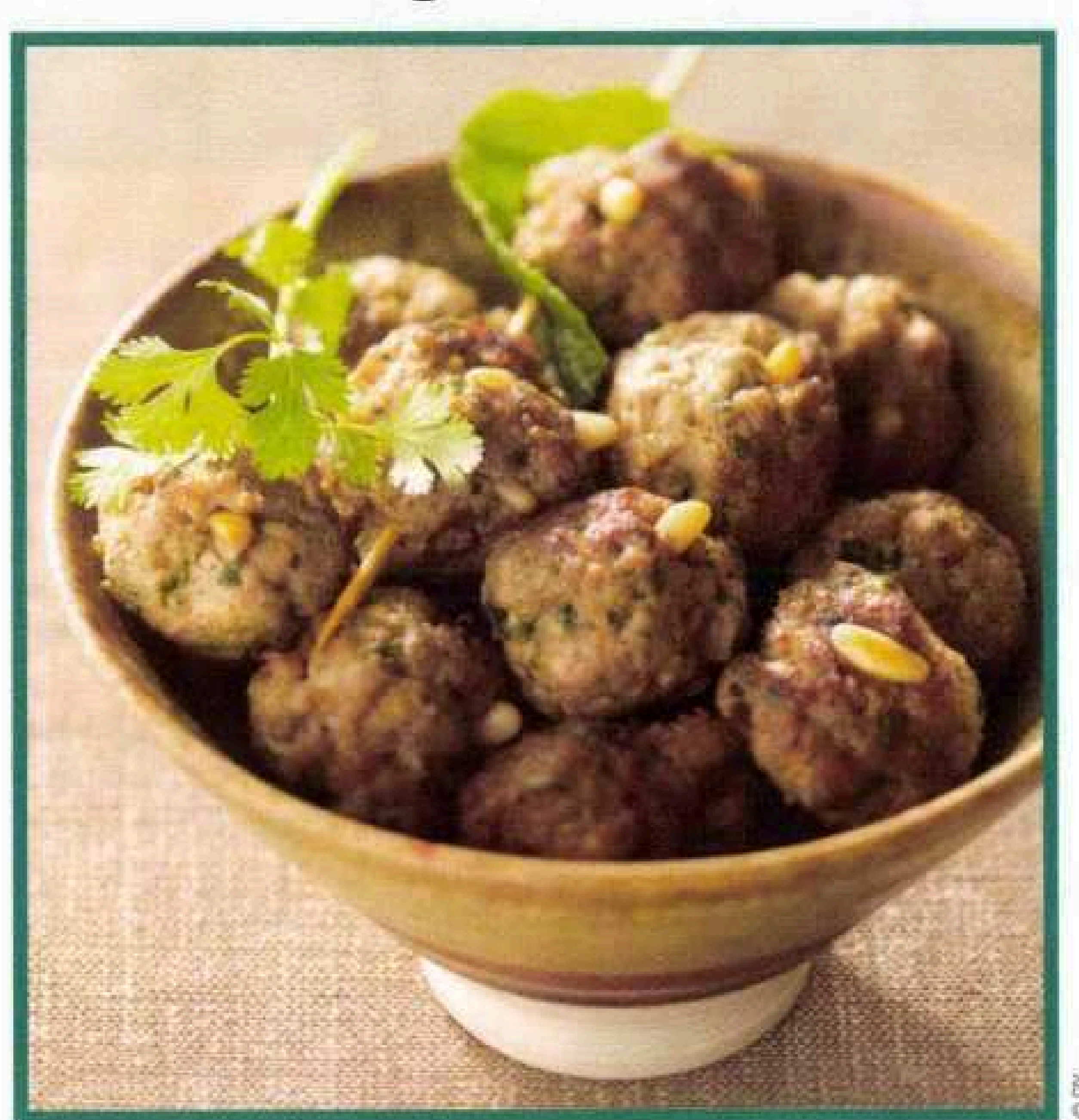
1 pâte à pizza fine • 150 g de thon émietté • 2 cuillerées à soupe bombée de pulpe de tomates • 6 olives noires • 1 œuf

Déroulez 1 pâte à pizza fine sur la plaque de votre four en conservant la feuille de cuisson. Garnissez de 150 g de thon émietté et de deux cuillerées à soupe bombée de pulpe de tomates.
Coupez 6 olives noires en rondelles et répartissez-les sur la garniture. Salez et poivrez.
Pliez la pâte de façon à obtenir un chausson et badigeonnez de jaune d'œuf. Faites cuire 20 minutes dans votre four préchauffé à Th.7 (220°C).

Plat

Keftas d'agneau aux herbes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes



© CIV

Pour 4 personnes

500g d'épaule d'agneau désossée hachée grossièrement • 1 œuf • 50g de chapelure • 1 c. à s. d'ail semoule • 1c. à c. de 4 épices • 1 c. à café de cumin • 2 c. à soupe de pignons • 8 feuilles de menthe • 20 feuilles de basilic • 1 bouquet de coriandre • 5 c. à s. d'huile d'olive

Laver et effeuiller les herbes. Les sécher puis les mettre dans un verre. À l'aide d'une paire de ciseaux, les ciseler finement. Dans un saladier, mettre la viande, l'œuf, l'ail-semoule et une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Mélanger avec les mains. Ajouter les pignons, les épices et les herbes. Mélanger à nouveau. Saler et poivrer.
Mélanger une dernière fois puis faire des boulettes dans la paume de la main.
Faire chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Faire cuire les boulettes 10 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les déposer sur une assiette recouverte de papier absorbant.
Piquer les boulettes sur des piques à brochettes en alternant avec les feuilles de basilic et de menthe.
Servir avec une salade de mesclun, roquette et herbes (coriandre, basilic, menthe, ciboulette).

Dessert

Danette vanille et chocolat

Entrée

Mini friand au fromage

Plat

Risotto d'agneau aux deux herbes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
800 g d'épaule d'agneau désossée et coupée en petits dés • 250 g de riz arborio • 2 courgettes moyennes • 1 litre et demi de bouillon de volaille • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 crottin de chèvre sec • 3 c. à s. d'oignon • 2 c. à s. de coriandre • 2 c. à s. de basilic • Sel, poivre du moulin

Laver et essuyer les courgettes. Couper les deux extrémités et les tailler en petits dés.

Porter à ébullition le bouillon et le maintenir au chaud.

Faire chauffer 2 cuillerées d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les oignons et les faire dorer. Incorporer les courgettes et l'agneau. Laisser mijoter 5 min. Réserver. Râper le chèvre et réserver.

Dans la même sauteuse, chauffer à nouveau l'huile d'olive. Verser le riz et le remuer pour enrober les grains d'huile. Mouiller avec une louche de bouillon et laisser cuire à petits frémissements en remuant plusieurs fois jusqu'à ce que tout le bouillon soit absorbé par le riz. Poursuivre de même en ajoutant louche par louche. Incorporer la coriandre et le chèvre avec la dernière louche de bouillon.

Ajouter l'agneau, les courgettes et le basilic. Saler et poivrer. Servir immédiatement.

Astuce
Le riz est la céréale le plus consommée à travers le monde après le blé. Le riz arborio est un riz blanc rond indispensable au risotto italien.

© Fabrice Subiros / Darrigal

Dessert

Flan à la noix de coco

Pour 6 personnes
8 c. à s. de Lait Concentré Sucré Nestlé • 100 g de noix de coco râpée • 3 œufs • 2 c. à s. de sucre en poudre pour caraméliser le moule • 1/4 de litre d'eau

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 10 minutes

Préchauffez votre four Th. 5 (150°C).

Mélangez les jaunes d'œufs avec le lait concentré sucré, ajoutez la noix de coco râpée et l'eau, puis incorporez les blancs d'œufs montés en neige.

Versez cette préparation dans un moule à flan caramélisé et faites cuire au four au bain-marie pendant 40 minutes.

Laissez refroidir et servez frais.

Plat unique

Marinade de hampe de bœuf au poivre de Sarawak



© CIV

Préparation : 15 minutes
Cuisson : selon les goûts de 2 à 5 minutes

Pour 4 personnes
4 tranches de hampe de bœuf de 2,5 cm d'épaisseur • 2 c. à s. de poivre du Sarawak • 1 c. à s. de curry de Madras • 500g de pommes de terre Agria ou Charlotte • 4 brins de coriandre frais
La marinade : 2 oignons doux • 2 tomates • 2 gousses d'ail • 5cl d'huile d'olive • 10cl de vin rouge • 1 c. à s. de sauce soja • 1 noix de gingembre frais émincé • huile d'olive • lait de coco

La veille mettre la viande dans un plat profond (type terrine), mettre la viande, verser l'huile d'olive, ajouter les gousses d'ail épluchées, la sauce de soja, le gingembre, le vin rouge. Recouvrir d'un papier-film et mettre au frais jusqu'au lendemain.
Préchauffer le four à 200°C (Th 7). Peler les oignons, les couper en quatre, laver les tomates et les couper en deux, les mettre dans un plat avec les quartiers d'oignons. Arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner. Laisser cuire jusqu'à ce que les oignons et les tomates soient confits. Laisser refroidir et mettre au frais jusqu'au lendemain
Le jour même : peler les pommes de terre, les couper en quatre et les faire cuire dans l'eau bouillante salée 15 minutes. Les égoutter et les remettre dans la casserole en les écrasant légèrement avec la coriandre ciselée et un peu de lait de coco. Saler et poivrer. Réserver.
Égoutter la viande. La paner avec le curry en poudre. Retirer l'excédent. Concasser grossièrement le poivre et enrober la viande des deux côtés.
Faire saisir la viande dans une poêle anti-adhésive selon les goûts. Jeter la graisse de cuisson, réserver la viande au chaud et laisser reposer.
La remplacer dans la poêle par les oignons et les tomates préparés la veille, verser 3 cuillerées à soupe de lait de coco, 1/2 cuillerée à café de curry, faire chauffer le tout rapidement, rectifier l'assaisonnement.
Couper la viande en lamelles de 2 cm et servir aussitôt avec la sauce curry oignons -tomates et la mash de pommes de terre.

Dessert

Cake au miel

Pour 4 personnes
250 g de farine + une cuillerée à soupe pour le moule • 4 œufs • 200 g de beurre + une noix pour le moule • 150 g de sucre en poudre • 100 g de miel • 2 oranges • 1 sachet de levure chimique • 1 c. à c. de mélange 4 épices • 8 c. à s. de confitures d'oranges amères • 4 boules de crème glacée "*Miel Nougat*" Nestlé

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Préparez le cake de préférence la veille : Préchauffez votre four Th. 5 (180°C)
A l'aide de la râpe à légumes, râpez le zeste des oranges
Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients
Versez dans le moule à cake beurré et fariné
Faites cuire environ 40 minutes.
Démoulez et réservez.
Juste avant de servir : Dans une petite casserole, faites fondre la confiture d'oranges pour qu'elle soit liquide
Déposez dans chaque assiette une tranche de cake, nappez-la de confiture et ajoutez une boule de crème glacée miel/nougat.



Entrée

Assortiment de crevettes roses

Plat

Joues de veau aux nouilles chinoises et cacahuètes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes



© St-Séverr

Pour 4 personnes
500g de joues de veau dégraissées, débarrassées de la peau blanche et coupées en bâtonnets de 4 cm de long • 2 oignons rouges moyens • 1 verre de vin blanc • 2 c. à s. d'huile d'arachide • 1 pincée de 4 épices • 1 bouquet garni • mélange de poivres en moulin • 400g de nouilles chinoises • 4 à 6 feuilles de laitue • 1/4 de concombre • 2 petites carottes • 1 bonne poignée de cacahuètes non salées • 1 trait d'huile de cacahuètes grillées • 5 à 6 brins de persil plat • sel

Éplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer l'huile au fond d'une cocotte-minute. Mettre à dorer oignons et viande dans la cocotte en remuant régulièrement à la cuillère en bois. Ajouter le bouquet garni, les 4 épices, saler, donner plusieurs tours de moulin à poivre, mouiller de vin blanc. Couvrir. Fermer hermétiquement la cocotte et laisser cuire 12 à 15 minutes après la mise en rotation de la soupape.

Pendant ce temps, porter à ébullition 2l d'eau salée.

Peler et rincer et essuyer les carottes. Rincer et essuyer le concombre sans le peler. Les râper sur la râpe à gros trous et les arroser d'un trait d'huile de cacahuètes. Saler, poivrer, remuer. Réserver.

Laver, essorer et émincer la salade. En tapisser un plat de service. Concasser grossièrement les cacahuètes. Ciseler les feuilles de persil. Jeter les nouilles dans l'eau bouillante et laisser cuire 5 minutes. Les égoutter et les déposer sur les feuilles de salade.

Ouvrir la cocotte. Jeter le bouquet garni.

Verser la viande et son jus de cuisson sur les nouilles. Les entourer de carottes et de concombres. Parsemer le tout de cacahuètes concassées et de persil ciselé. Servir chaud.

Dessert

Brochettes exotiques

Préparation : 8 minutes
Réfrigération : 5 minutes

Pour 4 personnes
1 boîte de 400 g d'ananas au sirop • 3 bananes • 2 abricots • 16 c. à c. rases de sucre • 16 c. à c. rases de noix de coco en poudre

Lavez et coupez les abricots en morceaux.

Epluchez et coupez les bananes.

Egouttez la boîte d'ananas.

Enfilez les fruits sur les pics à brochettes en les alternant (4 morceaux d'ananas, 2 morceaux de banane et 2 morceaux d'abricots). Saupoudrez chaque brochette de 2 cuillerées à café de sucre et de noix de coco râpée.

Faites cuire environ 8 minutes au barbecue en les retournant à mi-cuisson.

Entrée

Moules marinières

Plat

Marmite de thon blanc à l'aneth

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 35minutes

Eplucher et laver tous les légumes.

Couper les carottes en deux. Préparer le court-bouillon avec le sachet de fumet de poisson. Ajouter les oignons et les navets. Plonger les carottes dans le court-bouillon.
Au bout de 10 min, ajouter les poireaux et10 min après les choux romanesco.
Laisser cuire 10 min.
Egoutter tous les légumes et les réserver dans un plat chaud.
Plonger le thon dans le court-bouillon et laisser cuire 5 min.
L'égoutter. Dresser le poisson dans un plat de service.
Entourer de légumes.
Saupoudrer d'aneth.
Déguster aussitôt.



© Daregal

Pour 6 personnes
3 tranches de thon blanc • 1 sachet de fumet de poisson • 1 litre d'eau • 500 g de carottes • 500 g de poireaux • 500 g de navets • 500 g de choux romanesco • 2 cuillerées à soupe d'oignon • 2 cuillerées à soupe d'aneth

Dessert

Ananas rôti à la cannelle et sorbet

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Egouttez les tranches d'ananas.
Saupoudrez le fond d'une poêle bien chaude avec 3 cuillerées à café de sucre. Disposez les rondelles d'ananas dessus et faites-les dorer. Saupoudrez-les de 3 cuillerées à café de sucre et d'une de cannelle. Retournez-les et faites-les caraméliser. Disposez une rondelle au fond d'un ramequin ou d'un bol. Disposez une boule de sorbet au centre et recouvrez d'une deuxième rondelle. Faites de même pour les 3 autres. Décorez d'une feuille de menthe.

Astuce
Décorez avec des zestes d'orange et de citron jaune.

Pour 4 personnes
1 boîte de 580 ml d'ananas en tranches au sirop • 4 boules de sorbet mandarine- citron La Laitière Nestlé • 6 c. à c. de sucre en poudre • 1 c. à c. de cannelle en poudre • 4 feuilles de menthe

Entrée

Millefeuille d'avocat au crabe

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
2 boîtes de 120 g de morceaux ou miettes de chair de crabe • 2 avocats bien mûrs • 4 feuilles de brick • 1 briquette de 20 cl de Lait Concentré Non Sucré Gloria • 2 c. à c. de Fumet de Poisson Maggi • 2 petits oignons nouveaux • 2 petites tomates • 1 jus de citron • 2 c. à s. de crème fraîche épaisse • 2 c. à s.de coriandre fraîche ciselée • 10 g de beurre fondu • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th 7 (210 °C).
Empilez les feuilles de brick. A l'aide d'une paire de ciseaux, coupez-les en 6, comme une part de tarte. Vous obtiendrez 24 triangles au total.
Badigeonnez-les de beurre fondu. Faites cuire dans le haut de votre four pendant 3 à 4 minutes. Les feuilles doivent être bien dorées. Réservez.
Pelez les avocats et prélevez-en la chair. Pelez la tomate et coupez-la en petits dés. Emincez très finement l'oignon.
Mixez l'avocat, 150 ml de lait, le jus de citron et la coriandre ciselée. Versez dans un saladier, ajoutez la tomate, l'oignon, salez, poivrez. Mélangez délicatement. Réservez au frais.
Ouvrez les boîtes de crabe. Egouttez-les soigneusement et émiettez bien la chair. Saupoudrez de fumet de poisson, ajoutez la crème fraîche et le restant de lait. Salez, poivrez. Réservez au frais.
Dans chaque assiette, déposez une feuille dorée, 2 grosses cuillerées de crabe. Déposez une feuille. Ajoutez 2 grosses cuillerées d'avocat. Terminez par une feuille. Décorez de quelques dés de tomate et d'une feuille de coriandre.
Servez aussitôt.


© Nestlé

Plat

Calamars au curry

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
1 kg de calamars surgelés • 3 c. à c. de Fumet de Poisson Maggi • 2 échalotes (environ 100 g) • 10 brins de ciboulette • 2 c. à s. de Cognac • 2 c. à c. de curry • 100 ml d'eau • 1 c. à s. d'huile d'olive

Faites décongeler les calamars et essuyez-les bien.
Pelez et ciselez finement les échalotes. Lavez et ciselez la ciboulette.
Dans la sauteuse contenant l'huile chaude, faites dorer les échalotes.
Ajoutez les calamars, le Cognac, l'eau, le curry et le fumet de poisson.
Faites cuire environ 30 minutes à feu moyen.
En fin de cuisson, saupoudrez de ciboulette.

Dessert

Fondue de fruits au chocolat

Entrée

Carpaccio de champignons au bacon

Nettoyez les champignons et coupez-les en fines lamelles.
Coupez le bacon en lamelles.
Dans un bol, mélangez le vinaigre et l'huile. Salez et poivrez.
Dans un plat, présentez les lamelles de champignons en les chevauchant. Répartissez les lamelles de bacon dessus.
Versez la sauce puis saupoudrez de parmesan.

Astuce
Ajoutez des fines lamelles d'œufs durs entre les lamelles de champignons.

Préparation : 15 minutes

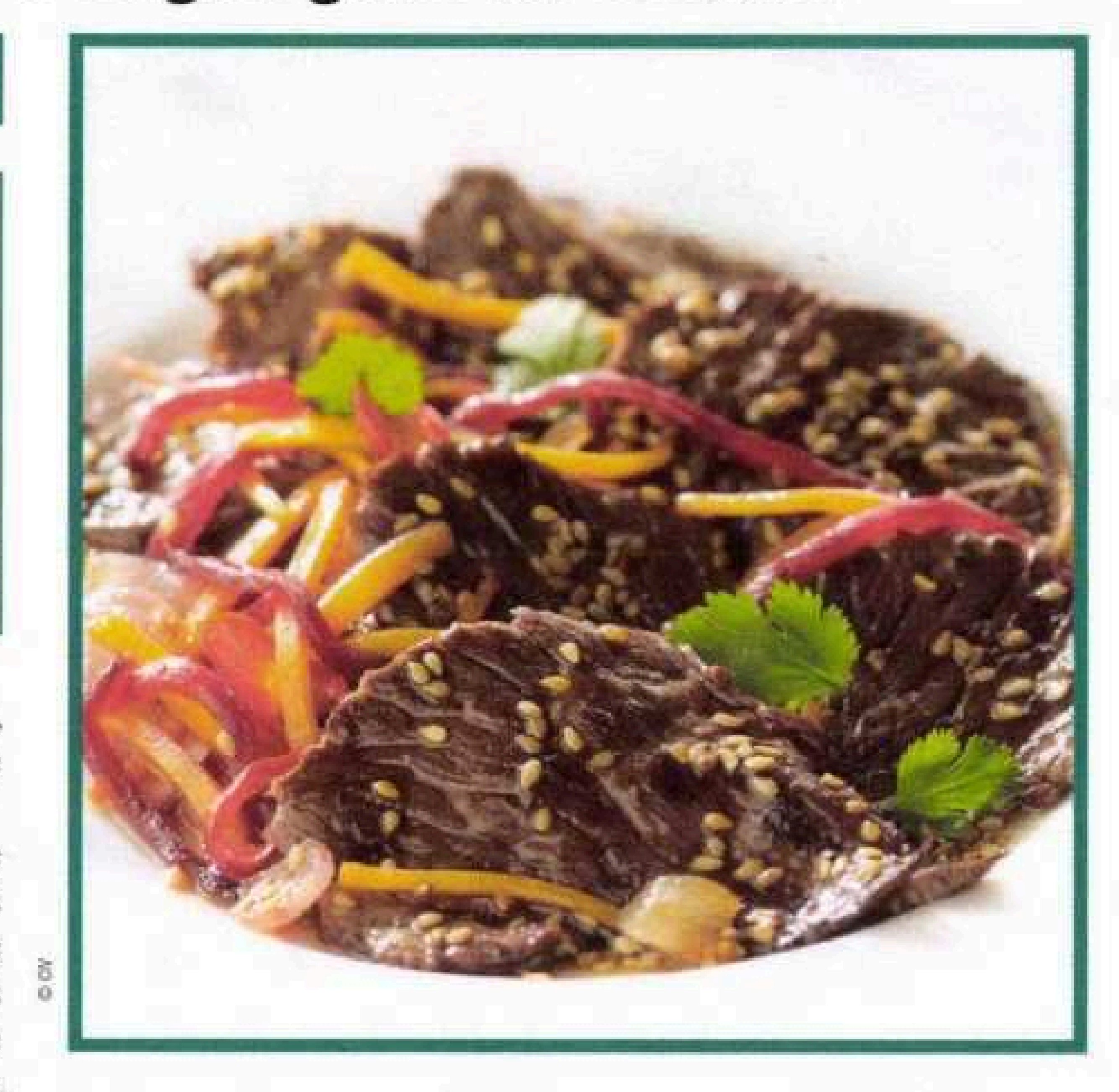
Pour 4 personnes
6 champignons de Paris • 5 filets de bacon Herta • 2 c. à c. de parmesan râpé • 2 c. à s. de vinaigre balsamique • 1 c. à s. d'huile • Sel, poivre

Plat

Minute d'onglet grillé au sésame

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
500g d'onglet de bœuf
ß 2 c. à soupe de graines de sésame • 2 carottes • 150g de betterave crue • 2 oignons rouges • 1 piment vert ou rouge • 2 c. à soupe de miel liquide • 2 branches de coriandre fraîche • 5cl d'huile d'olive • 3 c. à soupe de sauce soja



© CIV

Couper l'onglet en fines tranches, les arroser avec une cuillerée de sauce soja, assaisonner.
Tailler les carottes et la betterave en fine julienne, couper les oignons en morceaux, émincer le piment. Faire revenir les oignons dans un wok ou dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive. Une fois presque fondus, ajouter les carottes, la betterave et le piment. Faire revenir 4 à 5 minutes sur feu vif en remuant vivement. Ajouter le miel, laisser légèrement caraméliser puis ajouter la coriandre effeuillée. Garder au chaud le temps de cuire la viande.
Saisir les tranches d'onglet dans un wok avec le reste de l'huile d'olive en la remuant sans cesse. Une fois bien dorée, arroser avec la sauce soja restante puis parsemer de graines de sésame.
Disposer la viande sur un lit de légumes et servir aussitôt.

Dessert

Compote de fruits

Entrée

Brochettes du jardin

Préparation : 10 minutes

Pour 6 personnes
10 champignons de Paris frais • 4 tranches de jambon Virginie Tendre noix Herta • 12 tomates cerises • 20 brins de ciboulette • 100 g de comté

Pelez et coupez les champignons en deux.
Coupez le comté en dés.
Lavez les tomates et la ciboulette. Coupez les brins de ciboulette en deux.
Coupez le jambon en 4 bandes dans le sens de la longueur. Roulez-les sur elle-même.
Sur chaque brochette, alternez les ingrédients. Prenez 3 brins de ciboulette et nouez-les ensemble par endroit sur chaque pic pour décorez.

Plat

Rôti d'autruche au foie gras et girolles

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 6 personnes
1 rôti d'autruche de 1 kg • 3 c. à c. de Fond de Veau Maggi • 50 g de foie gras • 200 g de girolles • 100 ml de Porto • 100 ml d'eau • sel, poivre

Préchauffez votre four Th.7/8 (220°C). Coupez le foie gras en dés. Disposez le rôti au centre d'une cocotte. Disposez autour les girolles.et les dés de foie gras. Poivrez.
Diluez le fond de veau dans le Porto et l'eau. Versez-le sur la viande et les girolles. Faites cuire dans votre four de 20 à 25 minutes sans couvrir.



Dessert

Clafoutis aux poires et à la praline

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
2 poires au sirop (ou fraîches) • 1 boîte de 410 g de Lait Concentré Non Sucré • 2 cuillerées à soupe bombées de Ricoré • 4 œufs • 50 g de pralin • 100 g de sucre en poudre • 50 g de farine • 1 noix de beurre

Préchauffez votre four Th.6 (200°C).
Dans un saladier, battez les œufs et le sucre.
Ajoutez la Ricoré puis la farine. Mélangez bien.
Versez le lait petit à petit en mélangeant.
Pelez les poires, si nécessaire, et coupez-les en dés. Roulez-les dans le pralin.
Versez la préparation dans un moule à manqué beurré et répartissez dessus les dés de poires.
Faites cuire pendant 25 minutes.

Entrée

Soufflé au fromage, jambon et champignons

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes
1 sachet de préparation pour soufflé au fromage Maïzena de Knorr • 5 cl de crème liquide • 150 g de chapeaux de champignons de Paris • 80 g de jambon blanc en très fines tranches dégraissées • 100 g de gruyère râpé • 1 œuf 40 g de beurre • Poivre, noix muscade

Beurrer 4 moules à soufflé en porcelaine (11 cm de diamètre environ). Hacher finement le jambon, couper les chapeaux des champignons en tout petits cubes (ou les râper) et les mettre dans une poêle antiadhésive. Faire cuire à feu vif, jusqu'à ce qu'ils ne rendent plus d'eau, puis mettre le beurre restant et le jambon dans la poêle et faire dorer le tout à feu modéré.
Faire chauffer le four à 180° (th. 6). Verser le contenu du sachet de préparation pour soufflé au fromage Maïzena de Knorr dans un saladier. Ajouter 2 dl d'eau, en tournant avec un fouet jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Casser l'œuf en séparant le blanc du jaune. Mettre le blanc dans un bol et ajouter le jaune à la préparation, ainsi que la crème liquide, mélanger. Battre le blanc en neige molle et l'incorporer à la préparation avant d'y ajouter le contenu de la poêle, poivre, noix muscade et fromage. Mélanger encore avant de répartir la pâte dans les moules et de glisser ceux-ci au four pour 25 minutes. Servir les petits soufflés à leur sortie du four, et les déguster aussitôt.

Plat

Daube de bœuf au persil

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 4 heures
Marinade : 12 heures

Pour 4 personnes
1,5 kg g de paleron coupés en gros cubes • 1 pied de veau coupé en deux • 2 barquettes de lardons fumés • 1 kg de carottes • 3 c. à s. d'échalote • 1 c. à s. d'ail • 2 c. à s. de thym • 4 c. à s. de persil • 2 bouteilles de vin rouge corsé • 3 c. à s. d'huile d'olive • Sel, poivre du moulin

La veille, préparer la marinade. Eplucher les carottes et les couper en fines rondelles.
Les disposer dans un saladier. Ajouter l'huile d'olive, le paleron, le pied de veau, les lardons, les carottes, l'échalote et l'ail. Mouiller avec le vin. Poivrer. Laisser mariner 12 heures au réfrigérateur. Egoutter la préparation. Filtrer la marinade. Préchauffer votre four à 180° (Th.6). Disposer la préparation dans une cocotte. Ajouter la marinade. Saupoudrer de persil. Laisser cuire pendant 4 heures. Servir directement dans la cocotte.
Accompagner de tagliatelles fraîches.



© Danegal

Entrée

Gâteau glacé

Entrée

Macédoine de légumes sauce verte

Plat

Poulet émincé aux endives

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
4 escalopes de poulet (environ 600 g) • 2 Noix de Saveur Bouquet Garni Maggi • 400 g de concassée de tomates • 3 endives • 1 cuillerée à soupe d' huile

Coupez les escalopes de poulet en fines lanières. Retirez les premières feuilles et les extrémités des endives puis coupez-les en rondelles. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile. Ajoutez les lamelles de poulet et faites les dorer sur une face à feu vif. Ajoutez les endives. Faites revenir environ 5 minutes à feu moyen. Ajoutez la concassée de tomates et la coupelle de Coeur de bouillon. Mélangez et faites cuire environ 3 minutes à feu moyen.

Dessert

Financier à la pistache au chocolat et sauce à l'orange

Cuisson : 13 minutes
Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 4 personnes
3 œufs • 100 g de pistaches non salées • 125 g de sucre glace • 100 g de poudre d'amandes • 125 g de beurre fondu + 1 noix pour la plaque • 50 g de farine • 20 g de cacao amer
Pour la mousse : 1 tablette de 200 g de Nestlé Dessert Corsé • 6 œufs
Pour la sauce : 3 oranges • 2 c. à s. de fécule de maïs • 1 c. à s. de sucre en poudre

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Dans un saladier, versez le chocolat et ajoutez les 6 jaunes d'œufs et mélangez. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement au chocolat. Placez au réfrigérateur 3 heures.
Préchauffez votre four Th.6(180°C).
Hachez finement les pistaches en gardant 1 cuillerée à soupe pour le décor. Mélangez les œufs, le sucre glace, la farine, le beurre fondu , les pistaches hachés et la poudre d'amandes.
Versez la pâte à financier sur une plaque à pâtisserie beurrée et faites cuire dans votre four environ 13 minutes.
A la sortie du four, coupez le financier en forme d'étoiles à l'aide d'un emporte-pièces.
Préparez la sauce à l'orange : lavez les oranges et prélevez leur zeste. Pressez-en le jus. Dans une casserole, faites blanchir les zestes dans de l'eau bouillante 5 minutes. Egouttez-les.
Dans une casserole, mélangez le jus, le zeste, le sucre et la fécule de maïs. Portez à ébullition et laissez épaissir la sauce 2 à 3 minutes à feu moyen. Laissez refroidir.
Servez sur chaque assiette 1 étoile, ajoutez une quenelle de mousse au chocolat puis posez une autre étoile dessus. Saupoudrez de cacao amer, de pistache concassées et d'un filet de sauce à l'orange.



Entrée

Brochettes de noix de Saint-Jacques au sésame



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 8 minutes

Pour 4 personnes

16 grosses noix de Saint-Jacques • 4 c. à soupe d'Arome Maggi • 1 œuf • 3 c. à soupe de crème liquide • 2 c. à soupe de graines de sésame • 3 c. à soupe de chapelure fine • 1 c. à soupe de jus de citron • Sel et poivre

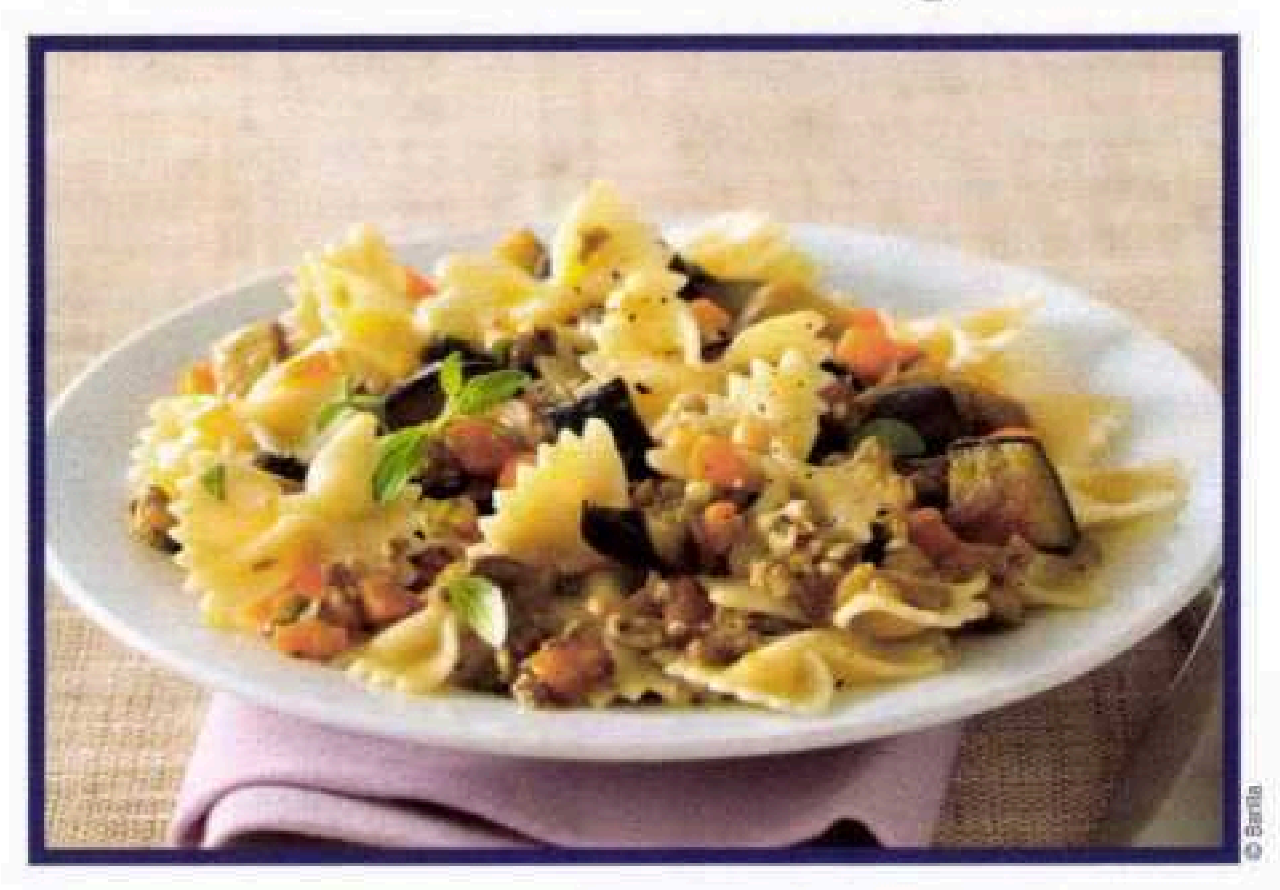
Dans un saladier, mélangez 3 cuillerées à soupe d'Arome et le jus de citron. Ajoutez les noix de Saint-Jacques, mélangez et placez 1heure au réfrigérateur.

Préchauffez votre four en position grill. Dans une assiette creuse battez l'œuf. Salez et poivrez. Dans une autre, mélangez la chapelure et les graines de sésame.

Piquez 4 noix de Saint-Jacques dans leur largeur par brochette. Roulez-les dans l'œuf battu puis dans le mélange chapelure/sésame. Disposez-les sur votre plaque de four recouverte d'une feuille de papier aluminium et faites-les dorer sous le grill de votre four environ 4 minutes de chaque côté. Dans un bol préparez la sauce en mélangeant 1 cuillerée à soupe d'Arome avec la crème liquide.

Plat

Farfalles aux aubergines



© Barilla

Préparation : 5minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 2 personnes

200g de Cellentani ou Farfalle Barilla • 1 barquette de Fantasie del Sole aux Aubergines et noix de cajou concassées • 20g de Parmesan râpé

Versez dans une poêle le contenu de la barquette de Fantasie del Sole et faites réchauffer légèrement
les aubergines.
Faites bouillir l'eau. Baissez la flamme, ajoutez une poignée de sel et laissez-le se dissoudre.
Versez les Cellentani ou Farfalle dans l'eau bouillante et ravivez la flamme pour ramener rapidement l'eau à ébullition. Remuez les pâtes de temps à autre pour qu'elles restent fermes
Laissez-les s'égoutter « *al dente* » dans une grande passoire, pour évacuer la vapeur le plus rapidement
possible.
Faîtes-les revenir dans la poêle avec la sauce.
Garnissez avec le parmesan râpé.

Dessert

Tarte aux pommes

SEMAINE 2

Entrée

Potage printanier

Plat

Parmentier de poisson

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

4 pavés de cabillaud • 1 sachet de court-bouillon aux légumes et au Vin Blanc Maggi • 50 cl d' eau • 25 cl de lait demi-écrémé UHT • 1 sachet de 125 g de purée en sachet Nature • 50 g de gruyère râpé • 25 g de beurre • 5 brins de ciboulette ciselés • sel • poivre du moulin

Faites chauffer l'eau et le lait et préparez la purée comme indiqué sur le paquet. Ajoutez le beurre. Salez et poivrez.
Diluez le sachet de court-bouillon dans 1 litre d'eau. Portez à ébullition et faites pocher les filets de poissons environ 10 mn.
Égouttez et émiettez-les à l'aide d'une fourchette. Salez et poivrez.
Beurrez légèrement un plat à gratin et versez le poisson.
Étalez la purée dessus. Saupoudrez de gruyère et de ciboulette et faites gratiner 5 mn sous le grill du four. Dégustez sans attendre.

Dessert

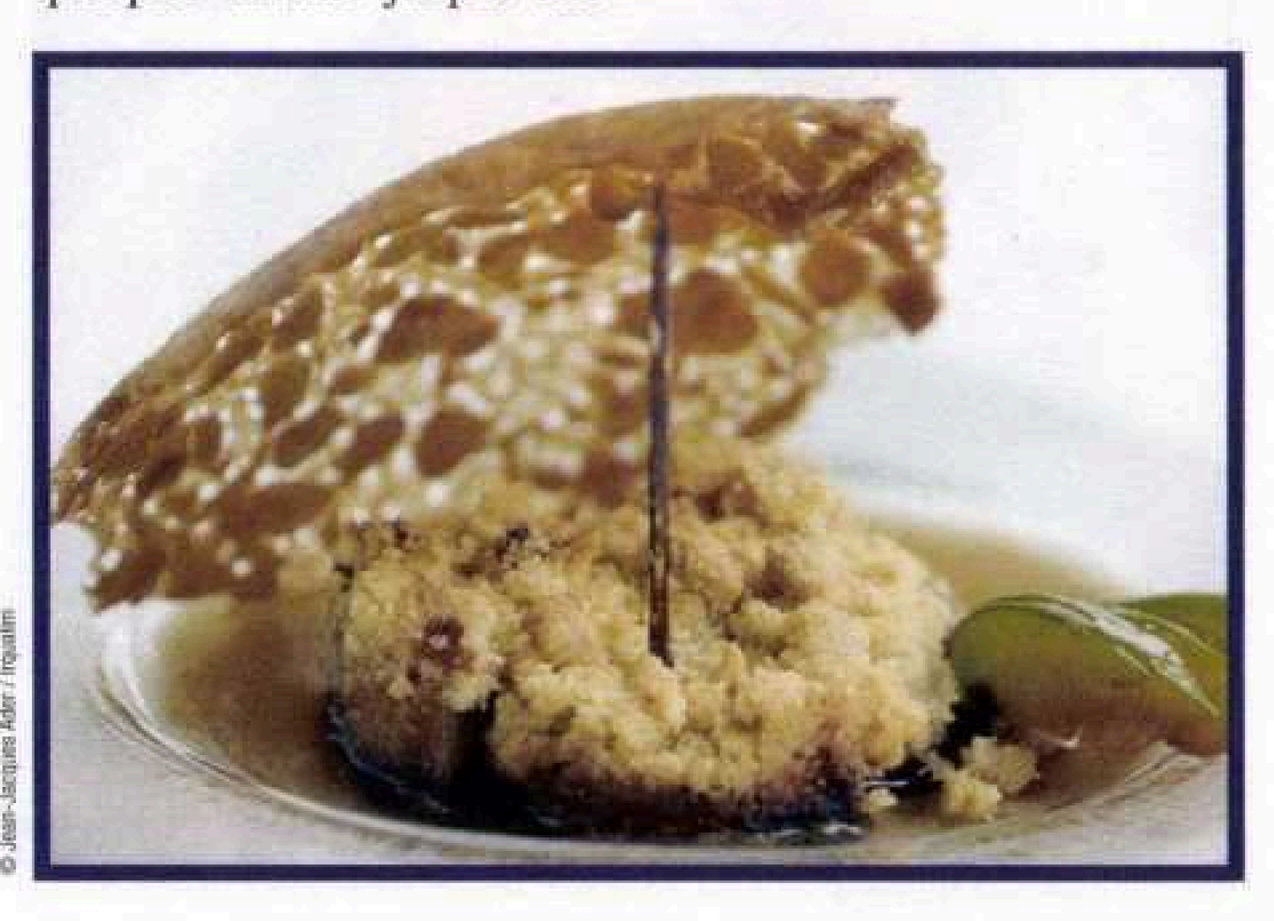
Crumble de reines-claudes poêlées aux épices

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 8 personnes

600g de prunes Reines Claudes Label Rouge • 160g de beurre • 4 c. à soupe de miel • 100g de sucre • 100g de poudre d'amandes • 2 jaune d'oeufs • 100g de farine cannelle • cardamome

Laver et dénoyauter les prunes Reines-Claudes.
Faire chauffer une poêle et mettre 40g de beurre à fondre.
Quand il prend une légère couleur noisette, ajouter les prunes Reines-Claudes.
Les faire bien rissoler puis ajouter le miel ainsi que le cardamome et/ou la cannelle en cours de cuisson. Réserver
Mélanger ensemble le sucre, la farine, la poudre d'amandes puis incorporer les cubes de beurre restant du bout des doigts.
Enfin fouler le mélange entre vos mains jusqu'à ce que la pâte ressemble à du sable et ajouter les jaunes d'oeufs puis mélanger à nouveau.
Disposer la sur une plaque anti-adhésive et faire cuire au four à 180°C (therm. 6) pendant quelques minutes jusqu'à une très légère coloration.
Disposer dans le fond d'un ramequin les prunes Reines-Claudes poêlées puis parsemer le dessus avec l'appareil à crumble chaud.
Servir chaud accompagné d'une tuile à l'orange.



SEMAINE 2

Entrée

Cake au bacon et olives

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 50 minutes

Pour 4 personnes
100 g d'olives vertes dénoyautées • 200 g de filet de bacon Herta • 250 g de farine + 1 cuillerée à soupe pour le moule • 200 ml d'huile + 1 cuillerée à soupe pour le moule • 4 oeufs • 2 c. à soupe de gruyère râpé • 1 sachet de levure chimique • Sel et poivre



Préchauffez votre four Th.6 (180°C).
Dans un saladier, versez la farine et la levure.
Ajoutez les oeufs et l'huile.
Salez et poivrez.
Mélangez énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
Coupez les olives en deux.
Coupez les filets de bacon en dés.
Ajoutez les olives, les dés de bacon, le gruyère râpé et mélangez.
Versez la pâte dans votre moule à cake huilé et fariné.
Faites cuire environ 50 minutes dans votre four.

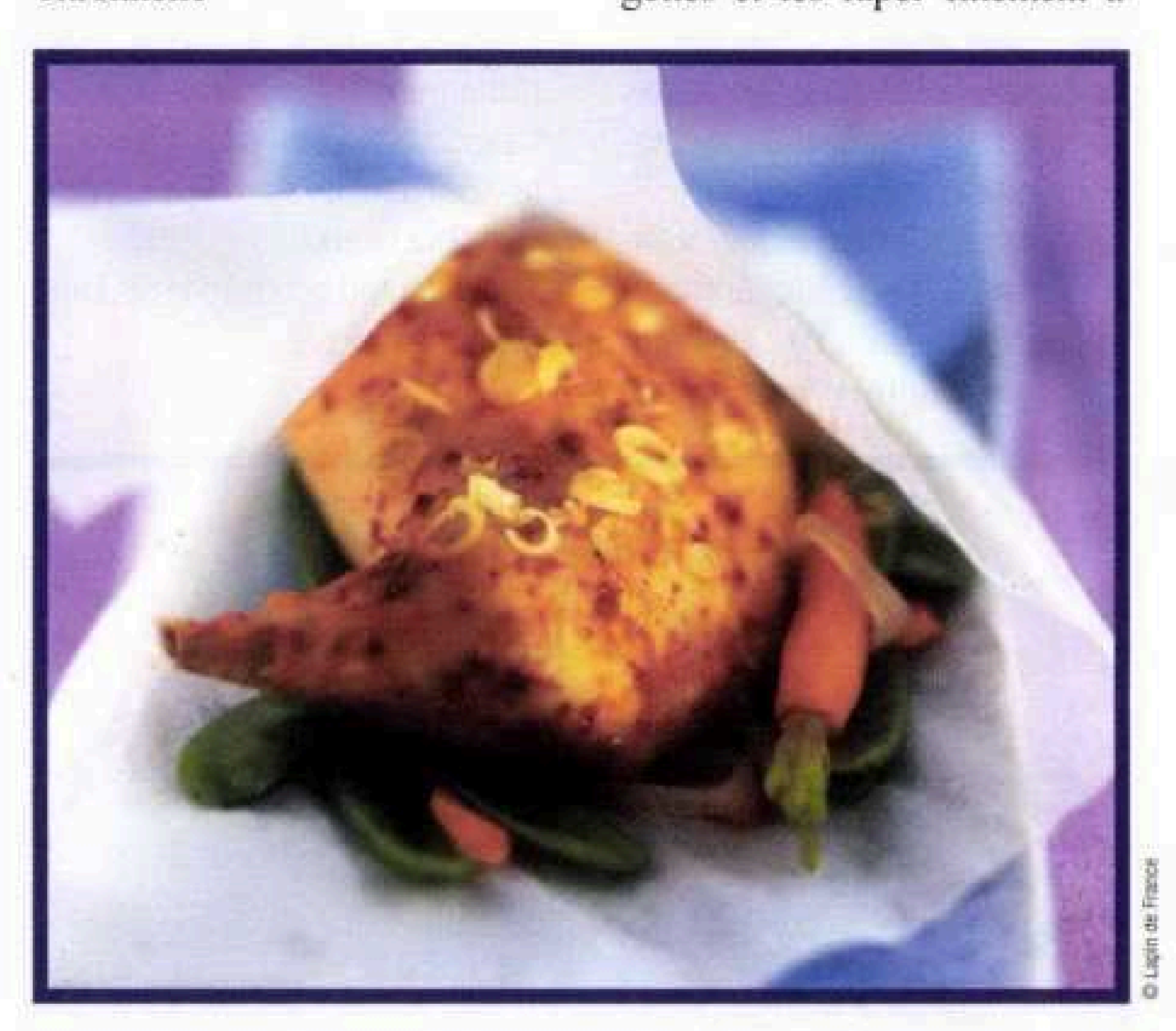
Plat

Cuisses de lapin en papillote à la citronelle et au piment d'espelette

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 2 personnes
2 cuisses de lapin • 2 carottes • 1 courgette • 1 échalote • 2 bâtons de citronnelle • 1 cuillère à café de piment d'Espelette

Laver et couper finement la citronnelle
Éplucher les carottes, les courgettes et les râper finement à l'aide d'une mandoline ou d'une râpe à légumes. Éplucher et hacher une échalote.
Au centre d'un grand carré de papier sulfurisé, placer le mélange de carottes, courgettes, échalotes.
Saler et poivrer la cuisse de lapin et la recouvrir de citronnelle puis de piment d'Espelette.
Fermer la papillote et faire cuire 35 min.



© Lapin de France

Dessert

Fraises à la crème

Entrée

Chou rouge en salade

Plat

Cassolette de surimi marinée aux herbes

Préparation : 20 minutes
Marinade et ratatouille : préparer la veille si possible, ou le plus tôt possible

Pour 4 personnes
Médaillons ou pinces océanes de surimi • 1 jus de citron • 1 bouquet de basilique • 1/2 bouquet de ciboulette • 1 aubergine • 1 courgette • 1 poivron rouge • 1 tomate • 1 oignon • 5 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 5 à 8 cl de crème liquide

Préparation de la cassolette : Laver les herbes et les mixer ensemble, puis ajouter le jus de citron et un peu d'eau. Saler et poivrer. Disposer dans un plat les médaillons puis recouvrir de marinade, fermer le plat avec du film alimentaire et laisser mariner un jour avant. Laver les légumes et les couper en gros dés. Poêler l'aubergine 2 minutes puis ajouter les poivrons, l'oignon, la courgette et laisser cuire. Ajouter la tomate et l'ail écrasé en fin de cuisson. Saler et poivrer. Placer dans un saladier et garder au froid Sortir les médaillons de la marinade avant de dresser les assiettes.

Sauce aux herbes : Prélever la moitié de la marinade, l'étendre avec la crème liquide et corriger l'assaisonnement.

Présentation : Servir les médaillons avec la ratatouille et recouvrir d'un filet de sauce aux herbes. Dégustez.


© Adsur

SEMAINE 2

Dessert

Bouchées au chocolat au lait et noisettes

Préchauffez votre four Th. 7 (220°C).
Dans une petite casserole, faites fondre le beurre puis laissez-le refroidir.
Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie.
A l'aide d'un grand couteau, écrasez grossièrement les noisettes.
Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, la farine, le beurre, le chocolat et les noisettes.
A l'aide d'une petite cuillère, versez la préparation dans de petites caissettes en papier que vous remplirez aux 2/3.
Faites cuire 10 minutes.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

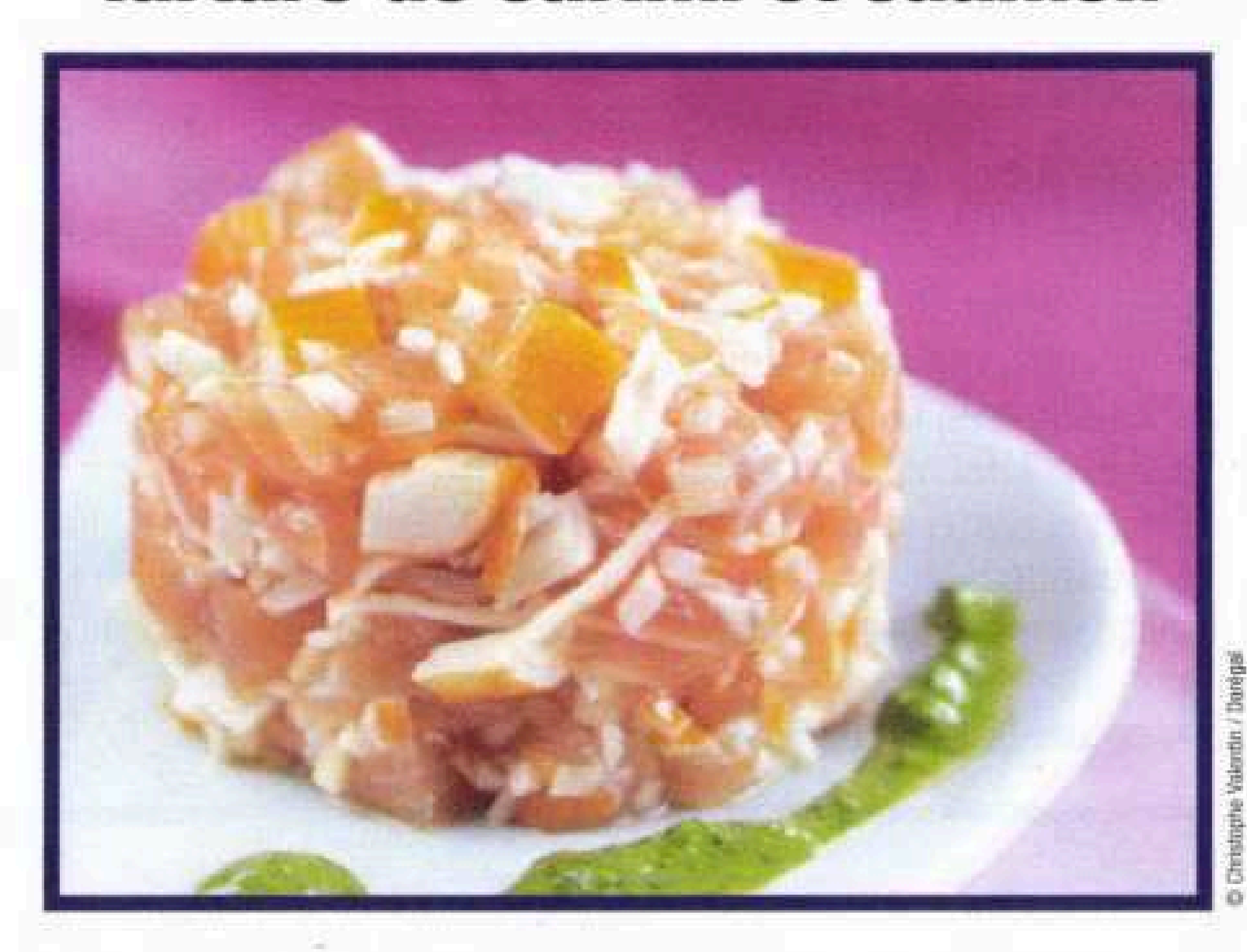
Pour 8 personnes
1 tablette de 170 g de Nestlé Dessert au Lait • 3 œufs • 200 g de farine • 150 g de beurre • 150 g de sucre en poudre • 125 g de noisettes entières décortiquées

Entrée

Tartare de surimi et saumon

Préparation : 20 minutes
Cuisson : non
Marinade : 2 h avant le repas

Pour 4 personnes
1 sachet de Surimi râpé ou en miettes • 4 bâtonnets de Surimi • 400g de Filets de saumon achetés le jour même • 2 échalotes • 8 cuillères à soupe d'huile d'olive • 1 bout de gingembre (10g épluché) • Sel, Poivre • 1 bouquet de persil plat • 1 gousse d'ail 1/2 jus de citron


© Christophe Valentin / Daregal

Préparation du tartare : Ciseler finement les échalotes et le gingembre. Lever la peau et les parties marron de la chair du saumon puis le hacher grossièrement au couteau. Couper les bâtons de surimi en morceaux équivalents au saumon.. Dans un bol, mélanger le saumon avec le surimi, les échalotes, le gingembre, 4 cuillérées à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer.

Sauce aux herbes : Laver le persil plat et éplucher la gousse d'ail. Couper les tiges du persil pour ne récupérer que les feuilles. Dans un récipient vertical de petite largeur, placer le persil, la gousse d'ail, le jus de citron et l'huile d'olive. Mixer la préparation, jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Ajuster l'assaisonnement, saler et poivrer.

Présentation : Dresser le tartare sur assiette en quenelles faites à la cuillère ou à l'aide d'un cercle en inox. Finir par une cuillérée de coulis d'herbes. Dégustez

Plat

Saucisses, frites

Dessert

Charlotte à la mirabelle

Préparation : 15 minutes
Réfrigération : 4 heures

Pour 8 personnes
1 boîte de 700 g de mirabelles au sirop • 3 pots de Sveltesse Velours à la vanille • 30 biscuits boudoirs

Egouttez et dénoyautez les mirabelles. Conservez le sirop. Trempez rapidement une partie des biscuits dans le jus des mirabelles et rangez-les sur le bord et dans le fond de votre moule. Ajoutez la moitié des mirabelles, nappez-les de Velours à la vanille puis recouvrez d'une couche de biscuits imbibés de sirop. Renouvelez l'opération.

Tapez le moule sur votre table pour tasser l'ensemble.

Si les biscuits dépassent coupez-les avec un couteau et déposez les morceaux sur le dessus.

Placez le tout au réfrigérateur 4 heures minimum.

Astuce
Servez cette charlotte coupée en tranches avec un coulis de chocolat noir.

Entrée

Coupe de grosses crevettes roses

Plat

Burger au jambon

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

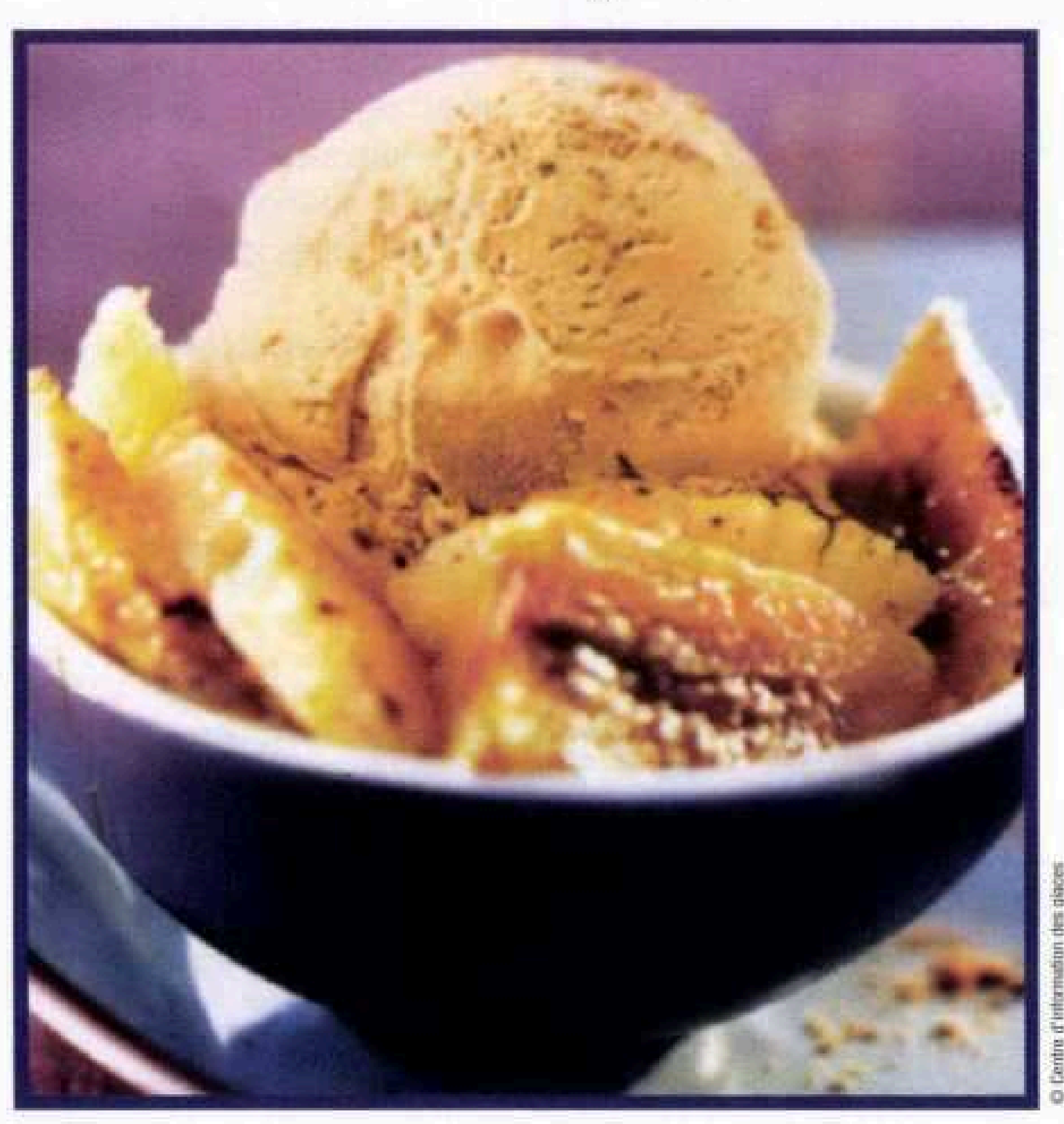
Pour 4 personnes
4 pains à hamburgers • 1 cuillerée à café d'Arôme Maggi • 2 tranches épaisses de jambon à braiser • 8 feuilles de laitue croquantes • 1 oignon • 2 tomates • 1 concombre • 1 cuillerée à soupe de vinaigre • 1 cuillerée à soupe de sucre • 2 cuillerées à café de moutarde à l'ancienne • 1/2 cuillerée à café de maïzena • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th.6 (200°C). Lavez et coupez une tomate en rondelles. Lavez, coupez en morceaux le concombre, l'oignon et la tomate restante. Mixez. Ajoutez à cette préparation le sucre, l'arôme, la moutarde et la maïzena diluée dans le vinaigre. Faites mijoter 15 minutes dans une casserole sur feu moyen. Salez et poivrez. Dans une poêle, faites dorer de chaque côté les tranches de jambon coupées en 2. Réservez. Faites toaster la face intérieure des pains puis nappez de sauce au concombre.
Sur 4 tranches de pains, superposez dans l'ordre une feuille de salade, un morceau de jambon, une rondelle de tomate et une feuille de salade. Recouvrez avec l'autre partie des pains. Placez les hamburgers dans votre four environ 5 minutes. Dégustez.

Dessert

Glace caramel, gratin banane-ananas aux 4 épices

Préparation : 10 minutes
Réfrigération : 10 minutes



© Centre d'information des glaces

Pour 4 personnes
1/2 litre de glace au caramel • 1 cuillerée à café de mélangé 4 épices • 1 ananas • 4 mini bananes • 1 cuillerée à soupe de sucre de canne.

Pelez et coupez-le en rondelles puis coupez les rondelles en quatre.
Pelez les bananes et fendez-les en deux dans la longueur, puis coupez
chaque moitié encore en deux.
Répartissez les fruits dans 4 ramequins saupoudrez le sucre de canne et le mélange 4 épices.
Mettez à cuire10 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
Laissez tiédir et servez avec une boule de glace au caramel.

SEMAINE 2

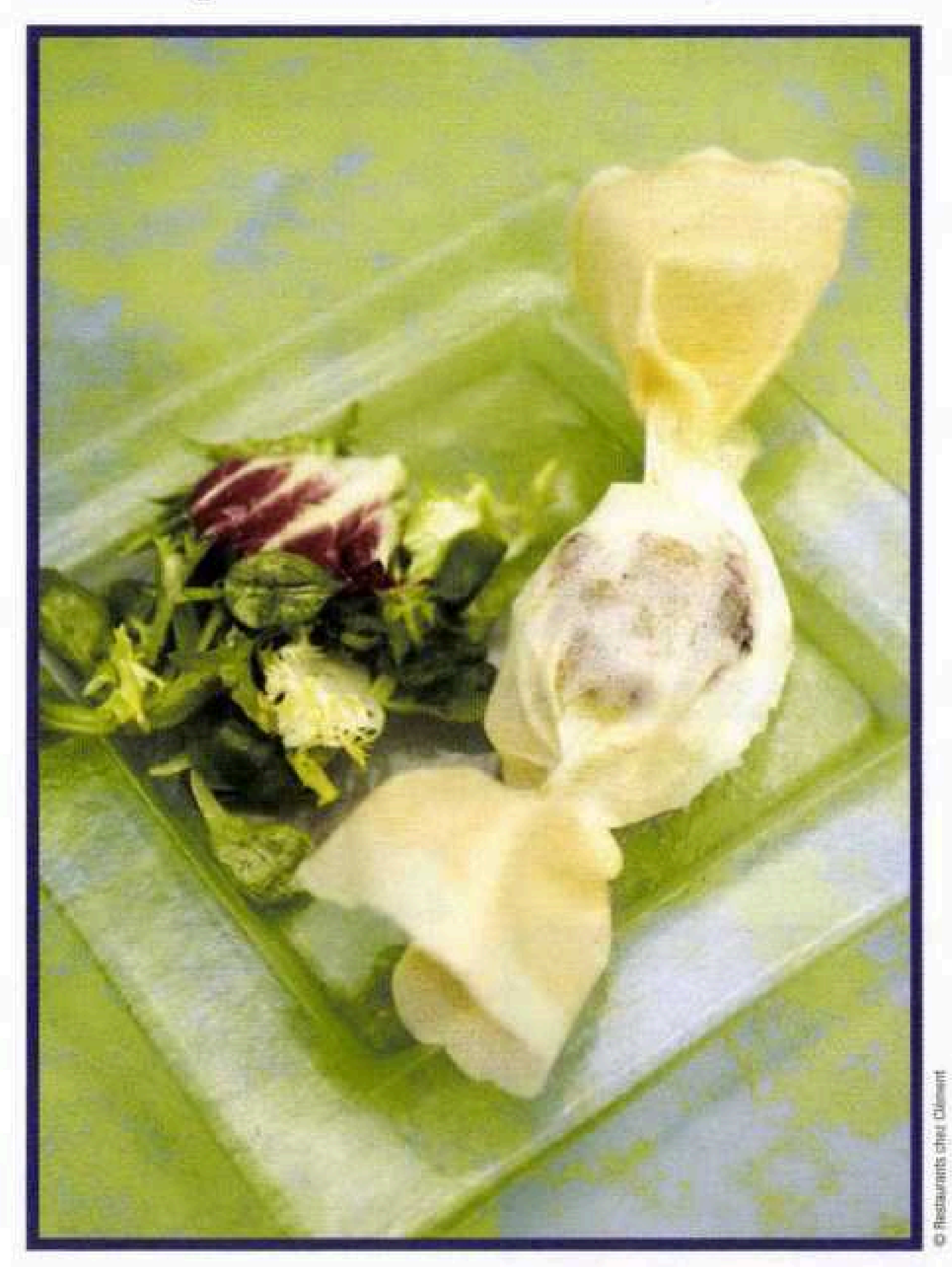
Entrée

Bonbon tiède de chèvre à la tapenade de framboise

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

4 feuilles de brick • 4 crottins de chèvre frais individuels • Mélange de salade pour l'accompagnement • Assaisonnement pour la salade • 8 cl d'huile d'olive • 40 grs de framboises • 80 grs d'olives noires dénoyautées



© Restaurants chez Clément

Réaliser au robot une tapenade avec les olives noires dénoyautées, l'huile d'olive, et les framboises.

Saler et poivrer. Poser sur le crottin de chèvre une cuillère à dessert de tapenade et le rouler au centre d'une feuille de brick. Fermer les extrémités du bonbon et les maintenir avec un trombone

Poser sur plat allant au four

Colorer les bonbons au four (180° pendant 10 minutes), ôter les trombones.

Poser le bonbon sur une assiette avec la salade assaisonnée.

Recette de Bernard Leprince, chef des restaurants chez Clément.

Plat

Boudin grillé, purée de pommes de terre

Dessert

Cake à l'abricot

Pour 4 personnes

300 g de farine • 1 boite de lait concentré sucré Nestlé • 6 oeufs • 1 boîte de 470 g d'abricots (poids net égoutté)1 sachet de levure chimique • 20 g de beurre

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 8 minutes

Astuce
Pendant la saison, utilisez des abricots frais bien juteux.

Préchauffez le four TH7 / 220 ° Cassez les oeufs dans un grand saladier et montez-les au batteur comme des oeufs en neige

Entrée

Nems

Plat

Citronnée de veau asiatique

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

800 g d'épaule de veau désossée • 2 c. à s. d'ail • 1 c. à c. de thym • 1 feuille de laurier • 5 citrons • 15 petits oignons • Un coulis de tomates • 1 c. à s. de fond de veau • 3 c. à s. de mélange asiatique • 1 c. à s. de menthe • 6 belles carottes • 3 c. à s. d'huile d'olive • Sel, poivre du moulin



© Christophe Valentin / Danegal

Gratter les carottes et les couper en bâtonnets.

Couper le veau en petits morceaux.

Dans une cocotte, le faire revenir à l'huile d'olive.

Saler et poivrer.

Incorporer les oignons, les faire dorer et ajouter le mélange asiatique.

Presser 4 citrons, verser le jus dans la cocotte et mélanger.

Ajouter les carottes, les oignons, le coulis de tomates, l'ail, le thym, le laurier et le fond de veau. Faire mijoter 25 minutes.

Au moment de servir, ajouter quelques rondelles de citron et poudrer de menthe.

Dessert

Crème au café

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes
Réfrigération : 2 heures

Pour 4 personnes

500 ml de crème liquide • 100 ml de lait • 3 oeufs + 3 jaunes • 150 g de sucre en poudre • 3 cuillerées à soupe de Nescafé

Astuce Décorez avec des copeaux de chocolat.

Préchauffez le four Th. 6 (200°C).

Versez la crème et le lait dans une casserole et faites chauffer à feu doux. Ajoutez le Nescafé.

Mélangez les oeufs entiers, les jaunes et le sucre puis battez au fouet 3 à 4 minutes.

Versez la crème chaude sur ce mélange et faites cuire 2 minutes à feu très doux en remuant sans cesse.

Répartissez cette préparation dans 8 petits pots et faites-les cuire 20 minutes au bain-marie dans le four Th 6 (200°C).

Laissez refroidir les crèmes avant de les mettre 2 heures au réfrigérateur.

Dégustez bien frais.

Entrée

Assiette de charcuteries

Plat

Pavé de saumon à la citronnelle et courgettes grillées

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

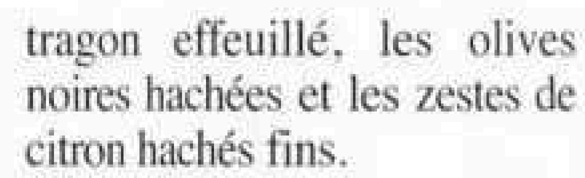
Pour 4 personnes

1 filet de saumon de 800 grs environ • 2 belles courgettes • 2 bâtons de citronnelle • 15 cl d'huile d'olive • 1 petite botte d'estragon • 1 citron jaune • 40 grs d'olives noires • 5 cl d' vinaigre balsamique

Tailler dans le filet de saumon des pavés assez larges de 160g environ, les ouvrir en portefeuille (en coupant jusqu'à la peau) et y glisser un brin citronnelle fendu en 2.
Laver et tailler les courgettes en deux dans le sens de la longueur.
Blanchir les courgettes à l'eau bouillante salée et les colorer à la pôele
Dans un saladier réaliser la sauce avec l'huile d'olive, l'es-



© Restaurants chez Clément



tragon effeuillé, les olives noires hachées et les zestes de citron hachés fins.
Assaisonner selon votre goût
Sur une grande assiette poser 4 demies-courgettes
Remettre à température les courgettes au micro ondes.
Cuire le saumon rosé à cœur à la pôle et le poser sur les courgettes.
Verser un cordon de sauce avec la garniture autour du saumon et quelques gouttes de vinaigre balsamique.

Recette de Bernard Leprince, chef des restaurants chez Clément.

Dessert

Crème catalane

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

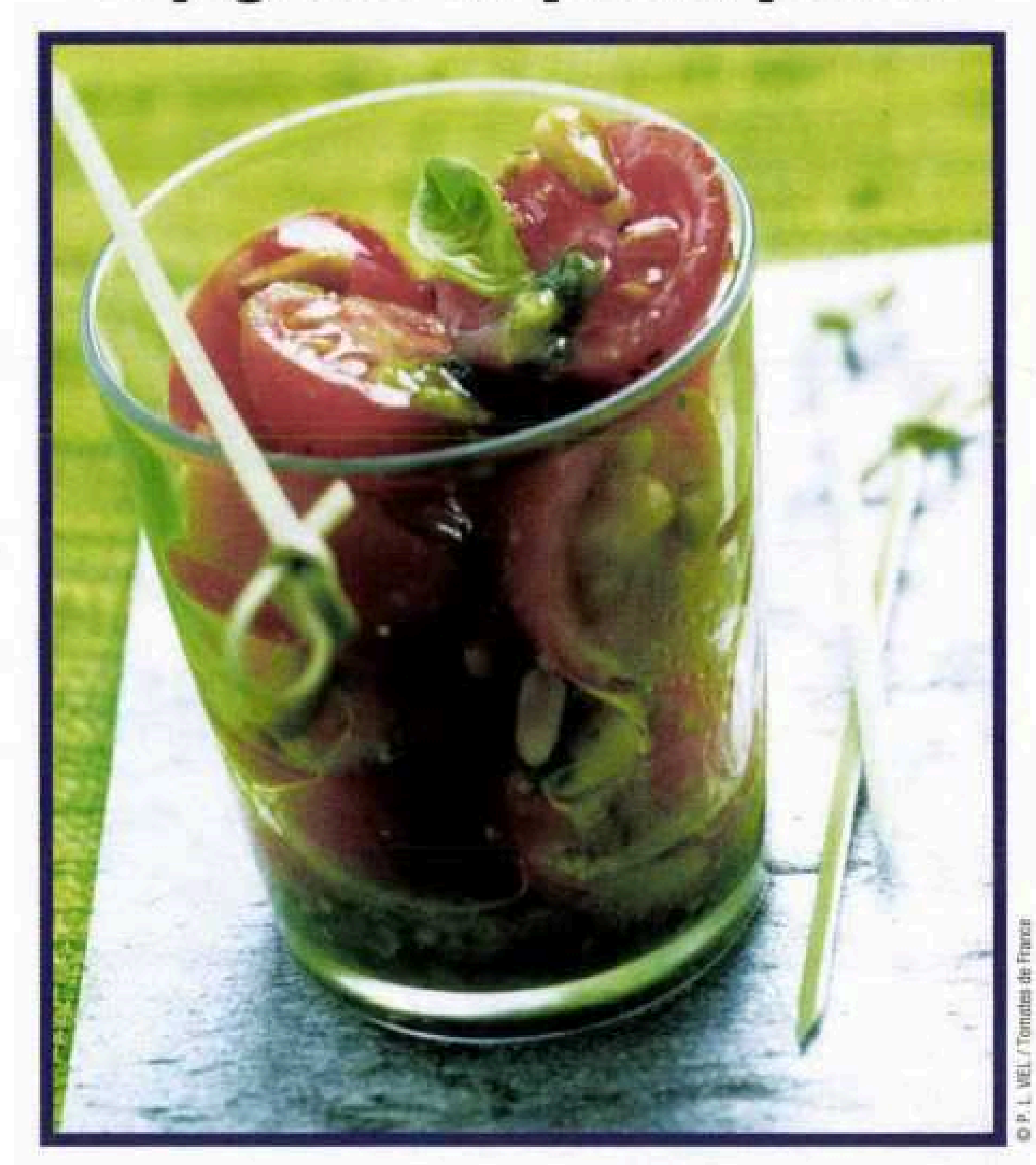
Pour 6 personnes

8 cuillerées à soupe de Lait Concentré Sucré Nestlé • 4 jaunes d'œufs • 1 cuillerée à soupe de fécule de maïs • 40 cl d'eau (2 verres)

Diluez la fécule de maïs dans un peu d'eau froide et ajoutez les jaunes d'œufs, mélangez bien.
Faites chauffer dans une casserole, le lait et l'eau.
Lorsque le lait est chaud, versez-le sur les jaunes d'œufs petit à petit en remuant continuellement.
Remettez ce mélange sur le feu, laissez cuire au bain-marie jusqu'à ce que la crème épaississe.
Versez dans un plat, laissez refroidir. Saupoudrez de sucre et faites caraméliser au four rapidement.
Servez frais.

Entrée

Salade de tomates de France et pignons de pin au pistou



© P. L. VIEL / Tomates de France

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

1 barquette de tomates cerise • 1 bouquet de basilic • 100g de pignons de pin • 5cl d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 2 anchois • Vinaigre balsamique

Mettez l'ail, les anchois et la moitié des pignons de pin dans un bol, écrasez-les au pilon pour obtenir une pâte.
Ajoutez l'huile d'olive en mélangeant vivement.
Grillez le reste des pignons de pin à la poêle sans matière grasse.
Coupez les tomates cerise en deux, mélangez-les dans un saladier avec le basilic et les pignons de pin grillés.
Servez bien frais. Vous pouvez ajouter un trait de vinaigre balsamique dans la salade de tomates.

Plat

Brochette de lotte

Préchauffez le grill de votre four en position maximale.
Coupez la lotte en dés. Salez et poivrez.
Lavez les champignons et coupez-les en quatre.
Lavez les courgettes et à l'aide du couteau économe, réalisez de grandes bandelettes.
Lavez le poivron, épépinez-le et coupez-le en carrés.
Enfilez chaque ingrédient sur les pics à brochette en les intercalant et en faisant zigzaguer les bandelettes de courgettes entre les ingrédients.
Saupoudrez vos brochettes d'origan.
Faites-les cuire sous le grill de votre four, environ 10 minutes en les retournant à mi-cuisson

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

600 g de lotte (désossée et nettoyée) • 200 de Dés de Lardons Fumées ou Natures Herta • 8 champignons de Paris frais • 1 poivron vert • 2 courgettes • Origan • Sel et poivre

Dessert

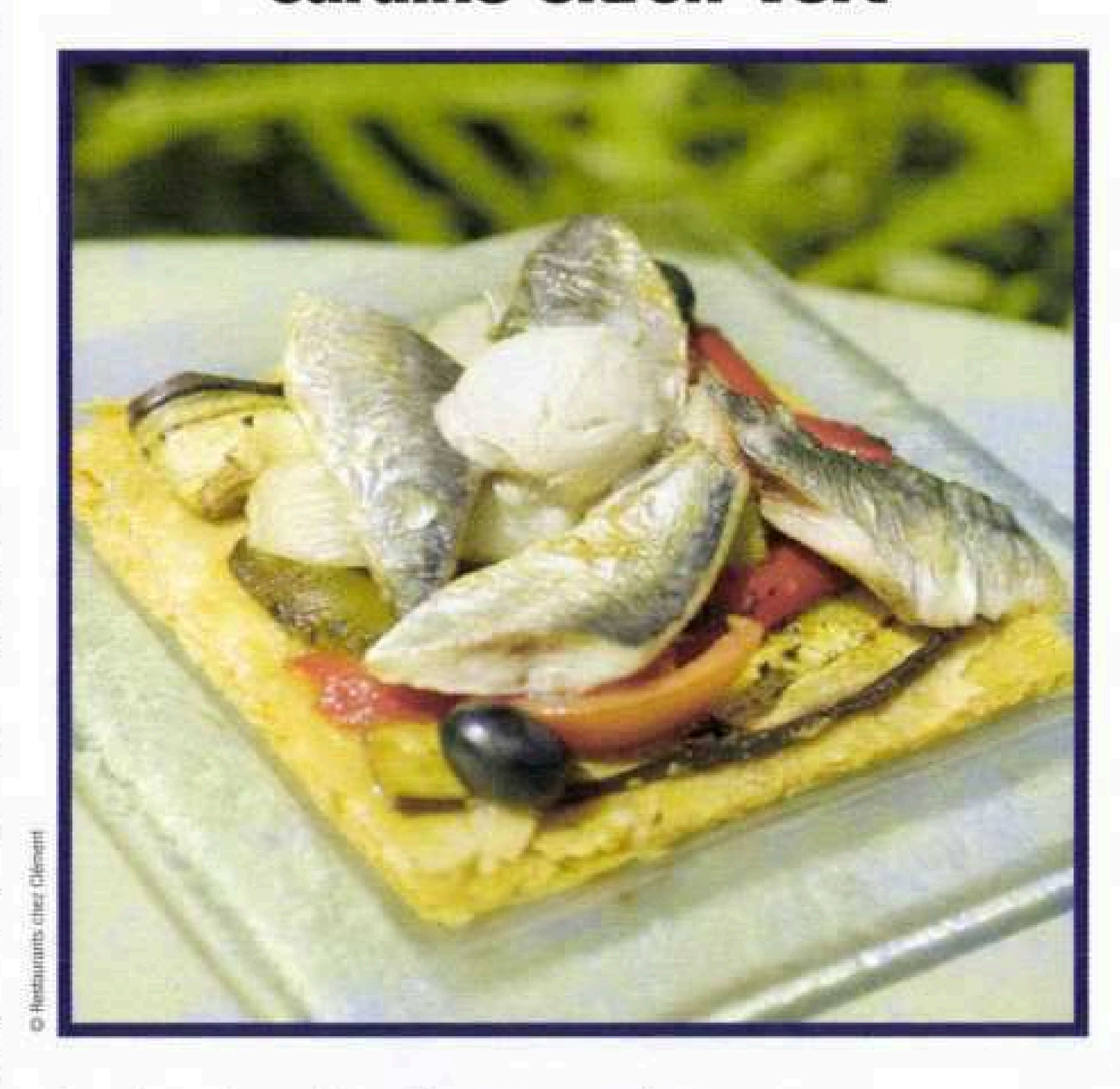
Gâteau roulé à la confiture

Plat unique

Tarte marseillaise et sorbet sardine citron-vert

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
De la pâte feuilleté pour faire 4 carrés de pâtes de 11cm de côté • 8 filets de sardine • 1 poivron rouge • 1 aubergine • 2 tomates • 1 courgette • 1 douzaine d'olives noires • 1 oignon • 5 cl d'huile d'olive • 20 cl de sorbet citron vert (ou autre parfum au choix)



© Restaurants chez Clément

Tailler les poivrons, les courgettes et les aubergines en tranches de 0.5 cm d'épaisseur et les cuire à la poêle avec de l'huile d'olive,
saler et poivrer puis garder au frais.
Couper les oignons en quartier et les effeuiller, procéder de la même façon que précédemment.
Cuire le feuilletage au four (180°) entre deux plaques après l'avoir piqué.
Tailler des carrés de 11 cm de côté dans le feuilletage.
Monter les tartes fines avec une lanière de chaque légumes et deux tranches de tomates.
Couper les filets de sardines en 2 et les colorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive, sel, poivre.
Repasser un peu au four la tarte qui doit être tiède.
Déposer sur chaque tarte 4 morceaux de sardines et 4 olives noires.
Déposer sur une assiette et poser au centre une boule de sorbet.

Recette de Bernard Leprince, chef des restaurants chez Clément.

Dessert

Cœur gourmand

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 6-8 personnes
1 yaourt Kremly Nestlé • 4 pots de mousse au chocolat noir ou au lait Nestlé • 200 g de chocolat noir Nestlé Dessert • 2 pots de sucre • 1 pot de farine • 1/2 sachet de levure • 3 oeufs • 1 c. à s. de farine pour le moule • 1 noisette de beurre pour le moule

Préchauffez le four Th.6 (200°C).
Versez le yaourt dans un saladier.
Avec le pot vide ajoutez le sucre puis incorporez le chocolat préalablement fondu au bain- marie.
Mélangez bien.
Toujours avec le pot vide ajoutez la farine et la levure.
Mélangez.
Enfin ajoutez 3 oeufs.
Versez la préparation dans un moule (préalablement beurré et fariné) en forme de coeur (ou dans un moule à rond de 23 cm de diamètre).
Placez-le plat 40 minutes au four Th.6 (200°C).
Une fois le gâteau cuit et refroidi coupez-le en deux dans son épaisseur et garnissez-le de mousse au chocolat.

Entrée

Frisée aux lardons

Plat

Blanc de volaille a la crème aux truffes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 55 minutes

Pour 4 personnes
4 blancs de volaille de 200 a 220 g • 1/2 litre de Crème Fraîche Isigny Sainte-Mère aux Truffes • 1 échalote achée 1 échalote hachée • 150 g de beurre • Sel • Poivre


© Isigny Sainte-Mère

Faire revenir les blancs de volaille avec 50 g de beurre.
Une fois les blancs de volaille bien colorés des deux côtés, ajouter l'échalote hachée et mouiller avec la Crème fraîche Isigny Sainte-Mère aux Truffes.
Laisser cuire 15 minutes.
Une fois cuits, sortir les blancs de volaille et les laisser reposer.
Faire réchauffer la sauce pour en dégager tous les arômes. Incorporer petit à petit les 100g de beurre restant. Coupe les suprêmes de volaille en deux et les napper de sauce. Couper les suprêmes de volaille en 2 et les napper de sauce. Servir avec du riz ou des pâtes fraîches.
Il est possible d'adapter cette recette avec du veau ou des filets mignon de porc.

Dessert

Dôme glacé et triangles chocolatés

Préparation : 15 minutes
Réfrigération : 30 minutes
Congélation : 2 heures

Pour 1 personne
1 yaourt Fruits de Saison à la mirabelle (ou à la figue, à la mandarine...) Sveltesse • 50 g de chocolat Nestlé dessert • 1 c. à s. de gelée de groseilles

Mélangez le yaourt et versez-le dans un petit bol (ou une tasse à thé).
Placez-le au congélateur environ 2 h.
Faites fondre le chocolat au bain-marie. Etalez-le en fine couche sur une feuille de papier d'aluminium. Placez au réfrigérateur minimum 30 minutes.
Juste avant de déguster votre dôme, plongez le fond du bol dans de l'eau chaude puis retournez-le sur une petite assiette pour le démouler.
Dans une petite casserole ou au four à micro-ondes, faites tiédir la gelée de groseilles, nappez-en le dôme.
Décollez délicatement le chocolat du papier d'aluminium puis découpez des triangles d'environ 4 cm de hauteur. Disposez-les tout autour du dôme glacé.
Dégustez sans plus attendre.

Astuce
Choisissez un petit bol bien bombé, le résultat sera plus joli !

Semaine 2

Entrée

Poireaux vinaigrette

Plat

Tajine de porc aux fruits secs



© Sopexa

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 15

Pour 4 personnes
800 g de porc dans le filet • 8 figues séchées • 12 abricots secs • 100 g de raisins blonds • 4 c. à soupe de pignons de pin • 8 c. à soupe de miel liquide • 1 cube de bouillon dilué dans un 1/2 verre d'eau chaude • 1/2 c. à café de cannelle en poudre • Sel

Coupez le porc en cubes. Coupez les figues en deux. Préchauffez votre four à 200°C. Versez dans votre tajine la viande, les figues, les abricots, les abricots secs et les raisins blonds.
Mélangez le miel au bouillon, ajoutez la cannelle et versez le contenu de la tajine. Salez et remuez. Enfournez et laissez cuire 1 h 15 minutes.
Au moment de servir, ajoutez les pignons de pin.

Dessert

Cheese cake au chocolat

Cuisson : 35 minutes
Préparation : 25 minutes
Réfrigération : 4 heures

Pour 6-8 personnes
200 g de chocolat Nestlé Dessert • 1 kg de fromage blanc battu • 100 g de sucre en poudre • 3 cuillerées à soupe rases de farine • 4 oeufs • 1 citron • Sel

Astuce
Vous pouvez ajouter des dés d'orange confite.

Préchauffez le four Th. 7 (220°C).
Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre avec 4 cuillerées à soupe d'eau au bain-marie ou au micro-ondes.
Mélangez les jaunes d'oeufs avec le sucre et ajoutez la farine.
Ajoutez le zeste de citron finement râpé, le fromage blanc et le chocolat fondu.
Incorporez délicatement 3 blancs d'oeufs battus en neige ferme avec une pincée de sel.
Versez la préparation dans un moule à manqué à fond amovible et faites cuire 35 mn environ au four Th. 7 (220°C).
Laissez refroidir le gâteau dans le four entrouvert puis placez-le 4 heures au réfrigérateur.
Démoulez et servez très frais.

Entrée

Brick à la viande et tomate

Pour 4 personnes

4 feuilles de brick • 1 pot de 500 g de coulis de tomates Buitoni • 500 g de boeuf haché • 2 oignons • 6 pruneaux dénoyautés • 4 cuillerées à café de 4 épices • 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive • 6 pruneaux dénoyautés • Sel , poivre

Préchauffez votre four Th.7(220°C). Pelez et hachez les oignons. Coupez les pruneaux en 2. Dans une poêle, faites dorer les oignons avec l'huile. Ajoutez les épices, les pruneaux et le boeuf. Coupez les feuilles de brick en deux et garnissez-les de farce.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 8 minutes

Repliez les feuilles de façon à former des triangles. Placez-les sur la plaque de votre four et faites cuire 8 minutes.
Servez avec le coulis de tomates

Plat

Tartes fines aux pommes, romarin et Rocamadour

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

4 Rocamadour • 1 rouleau de pâte feuilletée à étaler • 2 pommes Pink Ladie ou golden, 2 oignons rouges • 15 g de beurre • 1 c à soupe de sucre en poudre • 1 branche de romarin, poivre du moulin.

Coupez les pommes en quatre, ôtez le cœur et détaillez en fines lamelles.
Pelez les oignons et émincez-les. Mettez le beurre dans une grande poêle et faites suer les oignons.
Réservez-les.



© Sopexa

Placez les lamelles de pommes à dorer dans la poêle.
Quand elles sont à mi-cuisson, ajoutez les oignons et saupoudrez de sucre.
Laissez caraméliser.
Découpez 4 ronds dans la pâte feuilletée.
Recouvrez avec les pommes cuisinées, mettez quelques brins de romarin et couvrez chaque tartelette avec un Rocamadour.
Mettez à cuire 15 mn dans un four préchauffé à 180°C. Donnez un tour de moulin à poivre avant de servir.

Dessert

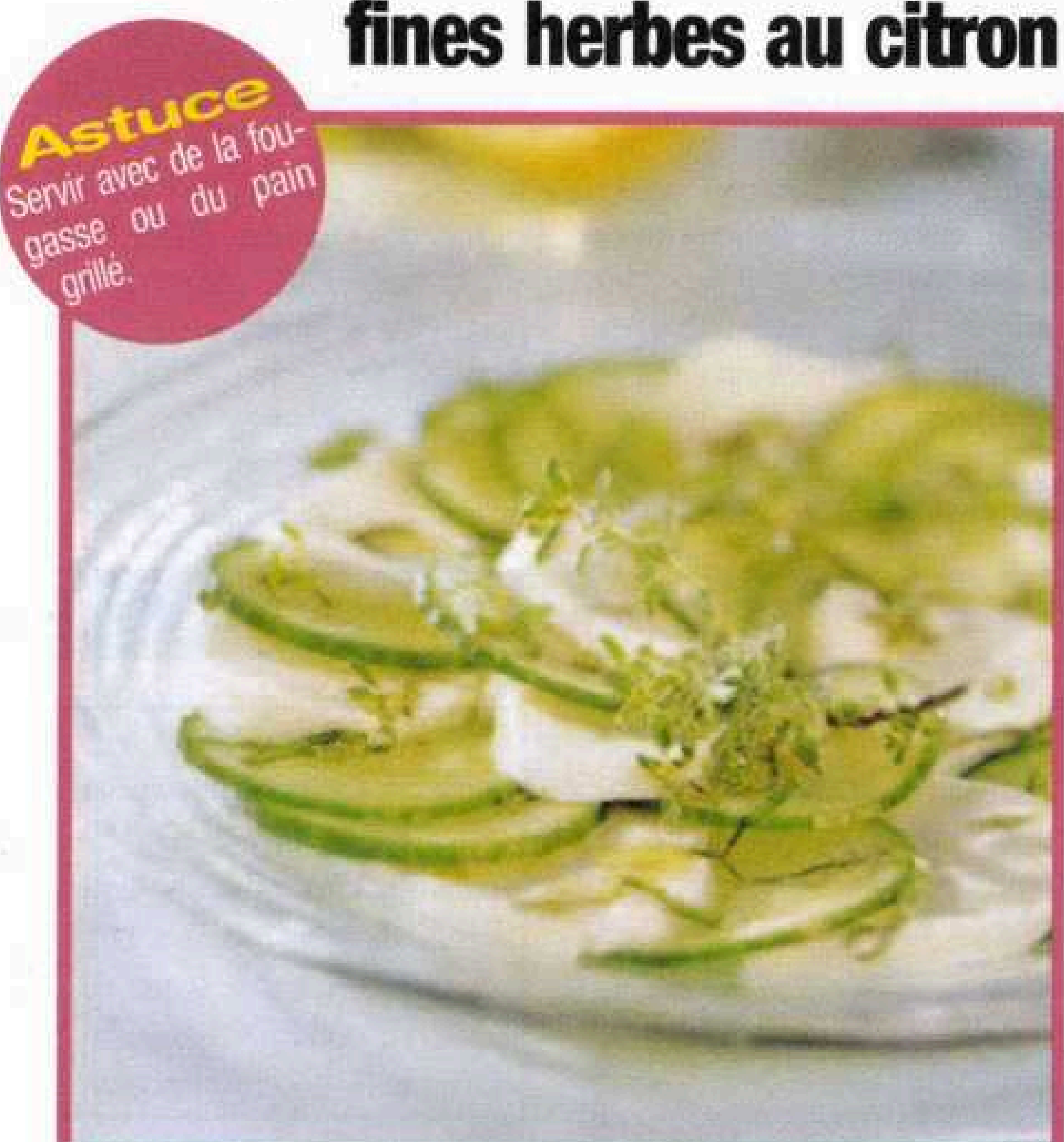
Far breton

SEMAINE 3

Plat unique

Carpaccio de concombre à la mozzarella, fines herbes au citron

Astuce
Servir avec de la fougasse ou du pain grillé.



© Président

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
300 g de mozzarella égouttée • ½ concombre

SAUCE : ½ jus de citron • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • 1 c. à c. de sucre • 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive vierge extra • sel marin • poivre noir grossièrement moulu • 2 c. à c. de thym citronnelle • 2 c. à c. de mélisse citronnelle ciselée

POUR DÉCORER : thym citronnelle

Préparer la sauce.
Couper la mozzarella et le concombre en fines tranches et les disposer en éventail sur les assiettes.
Arroser de sauce et décorer avec le thym.

Dessert

Moelleux pommes-citron et son cœur praliné

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes
1 yaourt nature • 1 tablette et demi de Praliné • 1/2 pot d' huile • 2 pommes Golden • 1 pot de sucre + 1 cuillerée à soupe • 5 œufs • 50 g de beurre • 1 jus de citron • 1 sachet de levure

Peler et râper les pommes au gros trou de la râpe à légumes.
Préchauffez le four Th.7 (200°C).
Dans un saladier, mélanger le yaourt, 3 oeufs, le pot de sucre, les pots de farine, le demi pot d'huile, le zeste du citron et la levure chimique.
Mélanger, ajouter les pommes râpées et verse dans le moule mastrad beurré (côté savarin).
Casser une demi tablette de chocolat en carrés et couper chaque carré
Les répartir dessus la pâte et enfoncez-les légèrement avec la pointe d'un couteau ou une fourchette.
Faire cuire au four 30 minutes.
Démoulee le gâteau et laisseele refroidir.
Dans un saladier, faites fondre une demi tablette de chocolat avec le beurre 2 minutes à 500W.
Ajoutez la cuillerée de farine, la cuillérée de sucre, les 2 oeufs et verse dans le moule côté coeur.
Faire cuire dans votre four 14 minutes puis de le sortir du four et de le placer au centre du premier gâteau.
Dans un bol, faites fondre le chocolat praliné 1 minute à 500W et recouvrez le coeur au chocolat. Placez au réfrigérateur 40 minutes.

Entrée

Soupe de légumes

Plat

Côte de veau, ragoût de légumes

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

4 côtes de veau • 16 oigons grelots • 12 asperges vertes • 8 carottes fanes • 100 g de fèves écossées (enlever aussi la deuxième peau) • 100 g de petits pois très fins • 4 petits artichauts violets • 20 cl d'huile d'olive • 80 g de truffes • 1,5 l de fond de veau • 1 c. à s. de farine • Jus d'un citron • 50 g de beurre • Sel, poivre

Brosser les truffes. Peler tous les légumes. Cuire les artichauts dans 1 litre d'eau additionné de la farine et du citron afin qu'ils ne noircissent pas. Les couper en 4. Faire cuire les asperges à la vapeur. Laisser les têtes entière et tailler les queues en petites rondelles.

Faire fondre le beurre dans une cocotte, ajouter 10 cl d'huile d'olive et faire revenir les oignons. Lorsqu'ils sont dorés, y ajouter les carottes, les petits pois et mouiller avec le fond de veau. Laisser cuire quelques minutes puis ajouter les fèves, les artichauts et enfin les asperges, saler, poivrer et râper les truffes.

Faire cuire 20 mn puis ajouter l'huile d'olive restante. Pendant ce temps, faire revenir dans une poêle avec du beurre et de l'huile, les côtes de veau jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées d'un côté (environ 6/7 mn suivant la taille des côtes), les retourner et les laisser cuire autant de temps de l'autre côté. Laisser reposer quelques minutes dans un plat. Déglacer la poêle avec quelques cuillères de jus de cuisson des légumes.

Sur chaque assiette, dresser une côte de veau accompagnée de légumes de printemps aux truffes.



Dessert

Madeleines

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

100 g de farine • 120 g de sucre en poudre • 100 g de beurre + 1 grosse noix pour votre moule • 2 œufs • 1/2 cuillerée à café de levure chimique (3 g) • 1/4 du zeste d'un citron jaune non traité

Préchauffez votre four Th. 7 (220° C).

Faites fondre le beurre dans une petite casserole et laissez-le refroidir. Mélangez la farine et la levure et tamisez-les ensemble au-dessus d'un bol.

Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre 5 minutes pour les faire mousser. Ajoutez la farine en pluie et le beurre en remuant bien avec le fouet.

Râpez 1/4 du zeste du citron au dessus de la préparation et mélangez. Répartissez la pâte dans votre moule beurré et faites cuire les madeleines 10 13 minutes dans votre four. Démoulez-les et laissez-les refroidir sur une grille.

Entrée

Mousse d'olives noires

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non
Congélation : 15 minutes

Pour 4 personnes

150 g d'olives noires dénoyautées • 1 boîte de 160 g de Lait Concentré Non Sucré Gloria • 1 cuillerée à soupe de jus citron

Versez le lait dans un grand saladier et placez-le 15 minutes au congélateur ou 30 minutes au réfrigérateur.
Mixez les olives noires.
Battez le lait au fouet électrique afin qu'il devienne mousseux.
Ajoutez le jus de citron en continuant de battre.
Mélangez vivement 1⁄4 de la mousse de lait avec la purée d'olives.
Ajoutez le reste de la mousse de lait et mélangez délicatement.
Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Plat

Travers de veau caramélisés

Préparation : 20 minutes la veille
Marinade : 1 nuit
Cuisson : 30 minutes au four
(20 minutes au barbecue)

Pour 4 personnes

4 morceaux de 350 g de travers de veau • 2 c. à s. d'huile d'olive • 3 gousses d'ail • 3 c. à s. de sauce soja • 3 c. à s. de sucre en poudre • 1 c. à s. de miel • 300 g de pois gourmands • 8 grosses pommes de terre Bintje • Sel, poivre



© Veau de la Pentecôte

La veille, ficeler les travers de veau, les faire pocher environ 15 minutes dans un court-bouillon.
Dans un plat creux allant au four, verser l'huile d'olive, la sauce soja, le sucre en poudre et le miel.
Bien mélanger le tout. Y déposer les morceaux de travers de veau en les retournant pour bien les enduire.
Laisser mariner une nuit au réfrigérateur.
Le lendemain, égoutter les morceaux de travers de veau, les poivrer et les faire cuire 30 minutes au four (20 minutes au barbecue).
Les passer ensuite 5 minutes sous le gril du four pour qu'ils soient bien caramélisés.
Pendant ce temps, laver les pommes de terres, les couper en très grosses frites puis les sécher avant de les faire cuire à la poêle ou à la friteuse.
5 minutes avant la fin de cuisson des travers de veau, laver et sécher les pois gourmands, les faire très rapidement sauter à la poêle dans une cuillerée à soupe d'huile d'olive et une cuillerée à soupe de sauce soja.
Poivrer abondamment.
Sur chaque assiette, dresser un morceaux de travers, des pois gourmands et quelques frites cuites dans leur peau.

Dessert

Brownies aux noix de pécan

Entrée

Taboulé

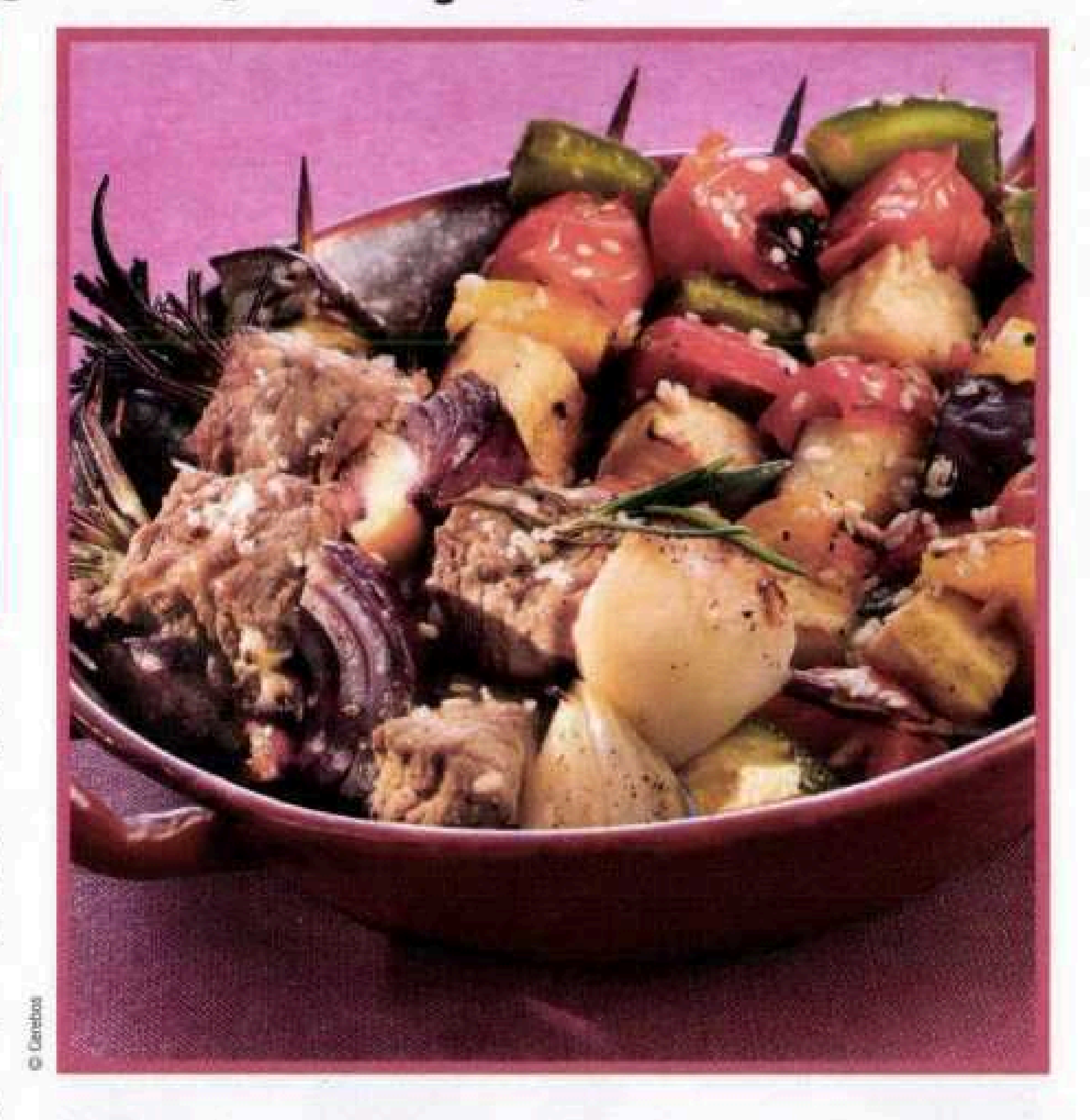
Plat

Brochette de légumes provençaux, sauce sésame

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10-12 minutes

Pour 8 brochettes

1 aubergine • 1 courgette. 3 poivrons (vert, rouge, jaune) • 8 tomates cerises • 1dl d'huile de sésame (ou à défaut d'huile d'olive) • Sel aux herbes de Provence • 1 cuillère à soupe de jus de citron • Graines de sésame • Poivre.


© Cerebos

Coupez les légumes en quartier, sauf les tomates cerises que vous conservez entières.
Piquez-les sur les brochettes, en commençant et terminant par une tomate, et en alternant les légumes.
Badigeonnez d'huile de sésame.
Saupoudrez le sel aux herbes sur toutes les faces. Faites grillez 10-12 minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce : fouettez le reste de l'huile avec le jus de citron, salez au sel fin, poivrez et ajoutez les graines de sésame.
Servez à part ou versé sur les brochettes.

Dessert

Gâteau délice au lait

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 8 personnes

1 tablette de 170 g de chocolat au lait entier Nestlé Dessert • 4 œufs • 125 g de beurre + 1 noix pour le moule • 100 g de sucre en poudre • 50 g de farine + 1 cuillerée à soupe pour le moule

Préchauffez votre four Th. 5 (180° C).
Dans une petite casserole, faites fondre le beurre puis laissez-le refroidir.
Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie.
Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
Mélangez les jaunes avec le sucre. Ajoutez la farine, le beurre fondu puis le chocolat fondu.
Battez les blancs d'œufs en neige.
Ajoutez-les à la préparation chocolatée et mélangez.
Répartissez la pâte dans votre moule préalablement beurré et fariné. Faites cuire votre gâteau environ 25 minutes dans votre four.

Plat unique

Gratin de l'espace

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes

1 pot de 400 g de sauce béchamel Maggi Envie de... • 1 kg de pommes de terre (soit environ 10 pommes de terre) • 1 barquette de 200 g de Dés de lardons natures Herta • 70 g de gruyère râpé • une noix de beurre

Astuce
Alternez des couches de pommes de terre et de carottes.

Préchauffez votre four Th.7 (220°C).
Pelez et lavez les pommes de terre.
Beurrez le plat à gratin à l'aide d'un pinceau.
Coupez deux pommes de terre en fines rondelles et placez-les au fond de votre plat.
Coupez le reste des pommes de terre en larges rondelles.
A l'aide d'emporte pièces en forme d'étoiles et de lunes, découpez dans celles-ci des étoiles et des lunes.
Gardez les chutes puis découpez-les en petits morceaux.
Gardez 8 étoiles et 8 lunes pour la décoration.
Dans le plat à gratin, ajoutez les morceaux de pommes de terre et les lardons dans le plat.
Nappez les pommes de terre et les lardons de la moitié de béchamel.
Ajoutez par dessus les étoiles et les lunes, puis nappez de l'autre moitié de béchamel. Saupoudrez de gruyère râpé.
Disposez délicatement par dessus les 8 étoiles et les 8 lunes.
Faites cuire environ 45 minutes.

Dessert

Lune rousse de pommes

Préparation : 20 minutes
Marinade : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes



© Pommes du Limousin

Pour 4 personnes

4 Pommes du Limousin • 2 œufs frais entiers • 1 sachet de sucre vanillé • 1 nuage de cannelle • 1 cuillère de crème fraîche • 50 grs de beurre • 2 cuillérées à soupe d'huile • une poudreuse de sucre glace

Peler les pommes, les épépiner à l'aide d'un vide-pommes, les émincer en tranches régulières de 1 cm d'épaisseur puis les piquer avec une fourchette à dents pointues.
Battre les œufs en omelette avec le sucre vanillé, la cannelle et la crème fraîche. Dans un compotier, disposer les tranches de pommes du Limousin, ajouter les œufs pour une marinade de 30 minutes en remuant délicatement de temps en temps.
Dans une grande crêpière anti-adhésive, chauffer l'huile et le beurre, lorsque la friture est chaude, y déposer à l'aide d'une fourchette les tranches de pommes ; attention de ne pas vous brûler; les retourner lorsqu'elles sont d'une belle couleur caramel clair pour les dorer sur l'autre face, les égoutter sur du papier absorbant, puis les servir après les avoir saupoudré de sucre glace.

Entrée

Potage à l'oseille

Plat

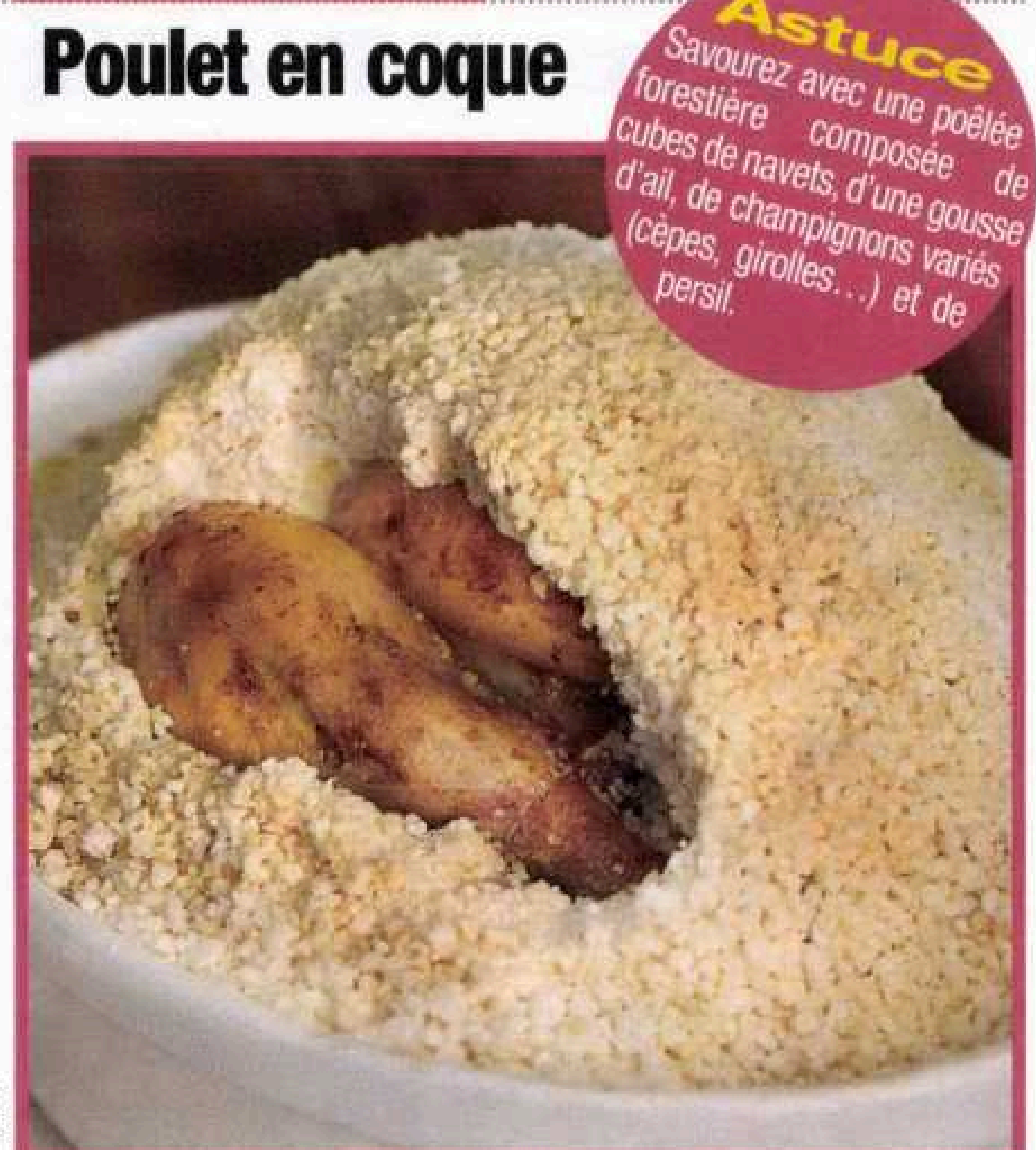
Poulet en coque

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 30 minutes

Pour 6 personnes
1 poulet de 1.5kg.

LA FARCE : 4 foies de volaille • 100g de champignons de Paris • 2 échalotes • 2 biscottes • 1 œuf. 2 cuillères à soupe de persil et d'estragon.

LA CROÛTE DE SEL : 2 kg de gros sel • 1 verre d'eau • 1 blanc d'œuf • 20g farine



© Corbis

Astuce
Savourez avec une poêlée forestière composée de cubes de navets, d'une gousse d'ail, de champignons variés (cèpes, girolles...) et de persil.

Préchauffez le four à 180° (th.6).
Préparez la farce : hachez les foies de volaille, les échalotes et les champignons.
Mélangez avec l'œuf battu, les biscottes écrasées et les herbes coupées grossièrement.
Salez et poivrez.
Garnissez le poulet de cette farce et ficelez les ouvertures.
Assemblez le gros sel, la farine, l'eau et le blanc œuf légèrement battu.
Etendez le 1/4 du mélange dans un plat allant au four.
Disposez le poulet dessus et recouvrez du reste de la préparation.
Glissez au four 1 heure 1/2.
Cassez la croûte au moment de servir.

Dessert

Gâteau multicolore

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes
100 g de chocolat Nestlé Dessert • 1 tube de Smarties • 50 g de sucre en poudre • 50 g de farine • 100 g de beurre • 40 ml de lait • 2 œufs • 20 cerneaux de noix • 1/2 c. à c. de levure

Préchauffez votre four Th. 7 (220°C). Réservez une cuillère à café de beurre pour graisser la feuille de papier sulfurisé. Faites fondre le chocolat au bain-marie puis ajoutez le beurre en parcelles et le lait. Dans un saladier, battez les œufs et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez le chocolat puis petit à petit la farine et la levure. Cassez les cerneaux de noix en morceaux et mélangez-les à la pâte à gâteau. Beurrez la feuille de papier sulfurisé et placez-la dans le moule. Versez la pâte à gâteau et enfournez le gâteau 8 minutes. Décorez-le de Smarties puis replacez-le au four 7 minutes au même thermostat. Avant de servir le gâteau coupez-le en carrés d'environ 3 cm x 3 cm.

Entrée

Pommes de terre en salades

Plat

Jarret de veau au citron et légumes de saison



© Veau de la Pentecôte

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 1 heure 20 minutes

Pour 4 personnes

1 petit jarret de veau • 2 citrons non traités • 3 c. à s. de sucre en poudre • 1 c. à s. de miel liquide • 300 g de pois gourmands • 1 botte d'artichauts poivrades • 1 botte de carottes nouvelles • 300 g de petits pois surgelés • 2 courgettes rondes • 1 bouquet garni • 1 bouquet d'herbes fraîches (coriandre, persil plat, cerfeuil) • 1 grosse c. c. de fond de veau déshydraté • 15 cl d'eau • Sel, poivres mélangés

Mettre le jarret de veau dans de l'eau froide avec le fond de veau déshydraté et le bouquet garni, porter à ébullition, écumer, saler, poivrer et laisser frémir à couvert pendant 40 minutes.

Préchauffer le four à 180° C/th. 6. Laver et couper les citrons en tranches très fines. Les mettre avec l'eau et le sucre dans une casserole. À frémissement, ajouter les tranches de citron et laisser cuire 10 minutes à feu doux. Ajouter le miel en fin de cuisson, bien mélanger. Les citrons seront confits.

Préparer les légumes : peler les carottes, couper les courgettes en quartiers, ébouter les pois gourmands, couper la queue et l'extrémité des artichauts, enlever les premières feuilles, les couper en quatre. Faire cuire le tout à la vapeur, les artichauts 15 minutes, les carottes 10 minutes, les courgettes, petits pois et pois gourmands 5 minutes. Égoutter le jarret, le déposer sur un plat à four avec un peu de bouillon de cuisson et faire dorer 30 minutes. Au bout de ce temps, napper la viande avec le sirop et les citrons confits, poursuivre la cuisson 10 minutes. Servir le jarret sur un plat. Accompagner des légumes vapeurs arrosés d'huile d'olive, et parsemer des herbes fraîches très finement hachées.

Dessert

Milk shake aux fruits rouges

Astuce
Décorez avec quelques feuilles de menthe.

Laver, équeuter et couper huit fraises en morceaux. Mixez-les avec le sucre et le lait. Verser la préparation dans les verres. Déposer une boule de sorbet dans chaque verre. Décorer avec deux fraises coupées en éventail.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

1/4 de litre de lait • 2 boules de sorbet fruits rouges La laitière Nestlé • 250 g de fraises (environ 10 fraises) • 2 c. à s. de sucre en poudre

Astuce
Apportez une note de couleurs en décorant vos œufs avec des demi-tomates cerises et des herbes fraîches (persil, ciboulette, cerfeuil...)

Entrée

Œuf cajun à la diable

Préparation : 15 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
4 œufs durs • 25 g de filets de bacon Herta • 1/4 de poivron vert • 1 oignon blanc frais • 2 c. à c. de jus de citron • 2 c. à s. de mayonnaise • 2 c. à s. de moutarde • Tabasco • sel, poivre

Ecalez les œufs, coupez-les en deux et ôtez délicatement les jaunes d'œuf. Coupez en petits morceaux le bacon. Hachez finement le poivron.
Pelez et hachez l'oignon.
Dans un saladier, écrasez les jaunes d'œufs, ajoutez le poivron vert, l'oignon et le bacon, la mayonnaise, la moutarde, quelques gouttes de tabasco et le jus de citron. Salez, poivrez et mélangez. Garnissez les blancs d'œufs et placez au frais jusqu'au moment de servir.

Plat

Sardines à l'escabèche

Dessert

Gâteau aux carottes

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6/ 8 personnes
300 g de carottes • 150 g de sucre en poudre • 200 g d'amandes en poudre • 75 g de farine + un peu pour le moule • ½ sachet de levure chimique en poudre • 1 pincée de sel • 4 œufs • 1 citron non traité • beurre pour le moule


© Cedus

Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C).
Beurrer et fariner un moule à manqué, puis le tapoter pour faire tomber l'excédent de farine.
Peler et râper les carottes.
Dans un saladier, fouetter le sucre et les œufs entiers jusqu'à ce que le mélange mousse. Incorporer alors les amandes en poudre, la farine, la levure, le sel, puis le zeste et le jus du citron et les carottes râpées.
Verser la préparation dans le moule en lissant la surface.
Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 45 minutes.
Au sortir du four, laisser refroidir complètement avant de démouler.

Astuce
Ce gâteau est délicieux servi coupé en deux tranches à l'horizontal (que l'on peut très légèrement imbiber d'alcool) et fourré avec une crème au citron ou au gingembre, ou encore avec de la confiture d'abricots ou de carottes.

Entrée

Pizza quatre saisons

Plat

Brochettes de lotte et pommes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 minutes

Peler, épépiner et couper en 8 quartiers les Pommes du Limousin. Dans une grande poêle anti-adhésive, chauffer le beurre pour faner à feu doux les quartiers de Pommes du Limousin. Saler et poivrer légèrement, les réserver.



© Pommes du Limousin

Pour 4 personnes

4 Pommes du Limousin, Golden d'altitude • 600 g de chair de lotte sans arête et sans peau, détaillés en 32 cubes égaux • 8 tranches de poitrine de porc fumée, découennée, chacune coupée en 4 lardons • 100 g de beurre • sel et poivre du moulin

Remettre la poêle à feu vif pour saisir rapidement les cubes de lotte. Saler et poivrer. Les débarrasser et les remplacer par les lardons pour la même opération. Poivrer. Surtout ne pas saler. Débarrasser également.
Prendre 4 grandes brochettes pour y alterner quartiers de Pommes du Limousin, lardon et cube de lotte. Ranger les brochettes dans le plat du four. Allumer la fonction " grill " pour terminer la cuisson durant 5 min.
Servir brûlant accompagné de salade de mâche flétrie à l'huile de noix.

Dessert

Dame blanche

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Faites fondre 100 g de chocolat cassé en morceaux au bain-marie ou au four à micro-ondes. Déposez 3 boules de glace à la vanille dans chaque coupe.

Nappez de chocolat fondu et de crème chantilly.
A l'aide d'un couteau économe, râpez la barre de chocolat pour former des copeaux sur la chantilly.

Pour 4 personnes

12 boules de crème glacée Vanille La laitière de Nestlé • 100 g + 1 barre de 4 carrés de chocolat Nestlé Dessert • Crème chantilly • 4 c. à s. de pralin

Entrée

Tartines du sud au Rocamadour

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 3 minutes


© Rocamadour

Pour 4 personnes
4 Rocamadour • 2 muffins • 4 fines tranches de jambon sec • 4 tomates confites • 1 poignée de roquette • 2 branches de basilic • 1 gousse d'ail • 2 c à soupe d'huile d'olive.

Ciselez très finement le basilic et mélangez-le à l'huile d'olive. Coupez les muffins en deux dans l'épaisseur et faites-les toaster légèrement. Frottez-les avec la gousse d'ail pelée.

Préparez chaque muffin en déposant successivement un peu de roquette, le jambon en chiffonnade, la tomate confite et le Rocamadour.
Arrosez d'un filet d'huile d'olive au basilic.
Poivrez avec le moulin et servez.

Plat

Fricassée de homard

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes



Pour 6 personnes
2 homards de 1 kg chacun • 4 petites cuillerées de Fumet Maggi • 20 cl de vin blanc (2 verres) • 4 cuillerées à soupe de Cognac • 20 cl de crème fraîche épaisse • 2 échalotes • 50 g de beurre • sel poivre noir • poivre de Cayenne • persil plat

Découpez les queues de homards en tronçons. Détachez les pinces et coupez les têtes en deux dans le sens de la longueur. Hachez les échalotes.
Dans une sauteuse faites revenir à feu vif avec le beurre les homards découpés jusqu'a ce que la carapace devienne rouge. Salez, poivrez.
Retirez les morceaux de homard et mettez à leur place dans la sauteuse les échalotes hachées, faites-les revenir quelques instants. Versez le Cognac le vin blanc et le Fumet de poisson, remuez.
Remettez les morceaux de homard dans la sauteuse et laissez mijoter à couvert 5 minutes.
Ajoutez la crème fraîche et laissez cuire encore à couvert 3 à 4 minutes.
Retirez les morceaux de homard de la sauce, décortiquez l'ensemble et réservez au chaud. Sel et poivre de Cayenne. Remuez. Laissez cuire quelques instants à découvert pour amener à consistance.
Remettez la chair des homards ainsi que le jus dans la sauteuse réchauffez-les dans la sauce et servez dressé de persil concassé.

Dessert

Glace à la vanille

Entrée

Céléri rémoulade

Plat

Filet de bœuf en chemise salée, patates douces au beurre épicé, chutney de mangue

Astuce

Le curcuma ajouté à la pâte donne une touche gaie, très agréable à l'œil sans charger la viande en saveur.
Pour plus de rapidité, vous pouvez utiliser un mélange 5 épices prêt à l'emploi.



© CEREBOS

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 15 minutes/livre pour une viande saignante – 20 minutes pour une viande à point.

Pour 4 personnes

1 rôti de bœuf de 800g • 1 cuillère à café de cumin moulu • 1 cuillère à café de cannelle moulue • 1/2 cuillère à café de gingembre moulu • 1/2 cuillère à café de coriandre moulue • 1 cuillère à soupe d'huile de sésame ou d'huile d'olive.

La " *chemise* " : 400g de gros sel Cérébos • 400g de farine • 1 cuillère à café de curcuma (facultatif) • 1 œuf. 1 verre d'eau.

L'accompagnement : 500g patates douces • 125g de beurre doux mou • 1 cuillère à café de gros sel Cérébos • 1 cuillère à café de piment de Cayenne • Chutney de mangues (en bocal ou fait maison).

Préchauffez le four à 240°C (th.7-8). Sortez le beurre du frigo.
Préparez la chemise salée : mélangez le gros sel, la farine et le curcuma. Incorporez ensuite le mélange œuf battu/eau. Pétrissez pour obtenir une pâte homogène. Rajoutez un peu d'eau si nécessaire.
Mélangez les épices et l'huile et badigeonnez le rôti de bœuf. Etalez la pâte sur 1 cm d'épaisseur, posez la viande au centre et enveloppez-la, en scellant bien les bords. Faites cuire dans un plat à four, en adaptant le temps de cuisson à votre goût.
Pour le beurre épicé : à la fourchette, réunissez tous les ingrédients, formez un cordon et réservez au frais sous film alimentaire.
Lavez les patates douces, frottez-les avec du gros sel pour gratter leur peau et coupez-les en rondelles assez épaisses. Placez–les dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile et mijotez à couvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Sortez la viande du four et laissez reposer 10 min. Cassez la croûte de sel devant les invités. Tranchez le rôti et accompagnez des patates douces, d'une rondelle de beurre épicé et d'une cuillère de chutney.

Dessert

Clafoutis aux griottes



Entrée

Artichauts crus à l'huile

Plat

Gigot d'agneau à la croûte d'ail et d'échalottes

Epluchez et hachez finement les échalotes et l'ail. Salez poivrez le hachis ajoutez l'huile d'olive et le thym. Mélangez.
Salez la tranche du gigot et enduisez le reste avec 4 petites cuillerées de Fond de Veau, puis déposez le hachis en couche uniforme. Enveloppez le gigot en le serrant bien dans un papier sulfurisé ou un papier film transparent. Laissez au réfrigérateur 12 heures.
Préchauffez votre four Th.7/8 (220°C). Retirez le papier puis déposez le gigot dans un plat et faites-le cuire dans votre four environ 20 minutes. Baissez le four à Th.6 (180°C) et laissez cuire à nouveau 20 minutes.
Réservez le gigot au chaud, jetez la matière grasse puis déglacez le plat de cuisson avec l'eau et le vin blanc. Versez le jus obtenu dans une petite casserole, ajoutez le Fond de Veau restant. Remuez et laissez réduire sur feu vif 2 minutes. Rectifiez l'assaisonnement.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 40 minutes
Réfrigération : la veille

Pour 4 personnes
1 gigot d'agneau raccourci de 1 kg 300 environ • 6 petites cuillerées de Fond de Veau Maggi • 1 verre d'eau • 1/2 verre de vin blanc• 200 g d'échalottes • 100 g d'ail• 2 c. à s. d'huile d'olive • Fleur de thym• Sel et poivre

Servez le gigot accompagné de sa sauce

SEMAINE 3

Dessert

Petits pots au chocolat et à la menthe

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 ramequins
100 g de chocolat riche en cacao • 3 branches de menthe fraîche • 25 cl de crème fraîche liquide uht • 4 jaunes d'œufs • 60 g de sucre en poudre


© Cedus

Verser la crème fraîche dans une casserole et porter à frémissement sur feu doux. Retirer aussitôt du feu. Hors du feu, ajouter deux branches de menthe fraîche lavées et laisser infuser 20 minutes à couvert. Retirer la menthe.
Toujours hors du feu, faire fondre le chocolat cassé en morceaux dans la crème en lissant au fouet. Laisser tiédir.
Préchauffer le four (thermostat 6 – 180°C).
Dans un saladier, travailler les jaunes d'œufs et le sucre en poudre au fouet à main jusqu'au blanchiment. Mélanger sans attendre avec la crème chocolatée, puis répartir dans les ramequins. Placer les ramequins au bain-marie dans la plaque creuse du four remplie d'eau bouillante. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 30 à 35 minutes. Laisser complètement refroidir au sortir du four.
Au moment de servir, poser une feuille de menthe au centre de chaque ramequin.

Entrée

Cornet de jambon à la macédoine

Plat

Crabe farci

Dessert

Tarte aux abricots et au romarin

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 36 minutes
Infusion : 10 minutes

Pour 8 personnes

300 g de pâte sablée • 16 abricots • 100 g de sucre en poudre • 2 branches de romarin frais • 50 g de beurre

Crème au romarin : 15 cl de lait • 10 cl de crème liquide uht • 1 gousse de vanille • 1 branche de romarin frais • 1 œuf entier + 1 jaune • 50 g de sucre en poudre • 1 c. à s. de farine • 1 c. à s. d'huile d'olive

Préparer la crème au romarin : fendre la vanille en deux dans le sens de la longueur et bien racler toutes les petites graines noires. Mettre la gousse et les graines dans une casserole avec le lait et la crème liquide, délayer et porter à frémissement. Retirer aussitôt du feu.
Ajouter alors la branche de romarin dans la casserole, couvrir et laisser infuser 10 minutes. Filtrer. Dans un saladier, fouetter l'œuf entier et le jaune avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, incorporer alors la farine et délayer peu à peu avec la préparation lait-crème infusée et filtrée. Reverser dans la casserole et laisser cuire jusqu'à épaississement, sans cesser de remuer à la cuillère en bois. Retirer du feu. Verser dans un saladier, laisser tiédir, puis ajouter l'huile d'olive. Mélanger et laisser refroidir.
Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C). Beurrer une tourtière de 26 centimètres de diamètre avec 10 g de beurre.
Abaisser la pâte au rouleau sur 3 millimètres d'épaisseur, en forme de disque et en garnir la tourtière. Roulotter la bordure en cordon et la guillocher à la fourchette. Piquer le fond de tarte, toujours à l'aide d'une fourchette. Découper un disque de papier sulfurisé, le poser sur la pâte et le recouvrir de légumes secs destinés à cet usage.
Baisser le thermostat à 6 (180°C), enfourner à mi-hauteur et faire cuire le fond de tarte 10 minutes à blanc. Au bout de ce temps, sortir le fond de tarte du four sans l'éteindre, le délester des légumes secs et le laisser tiédir. Laver, sécher, équeuter, ouvrir et dénoyauter les abricots. Couper chaque demi-abricot en deux dans le sens de la longueur. Casser une poignée de noyaux, prélever les amandes, les peler et séparer les deux moitiés. Etaler la crème pâtissière refroidie sur la pâte. Disposer harmonieusement les abricots ainsi que les amandes des noyaux et saupoudrer de sucre en poudre. Effeuiller les aiguilles de romarin sur la tarte, puis parsemer du reste de beurre en petites noisettes. Réenfourner à mi-hauteur et laisser cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la tarte soit dorée et croustillante.
Démouler sur une grille au sortir du four et laisser refroidir.
Servir à température ambiante.



Entrée

Mini roulés de jambon à la macédoine

Plat

Galettes à l'auvergnate

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Dans un saladier mélangez la farine, les œufs, ajoutez le lait, l'huile et une pincée de sel.
Coupez le Roquefort en petits cubes. Dans une poêle chaude, faites revenir les lardons, ajoutez les pommes de terre et poivrez. Laissez cuire à feu vif pendant 5 minutes environ, ajoutez la crème et le Roquefort. Réservez au chaud. Dans une autre poêle que vous graisserez avec du papier absorbant imprégné d'huile, faites cuire les galettes environ 2 minutes de chaque côté. Garnissez-les avec la préparation, pliez-les en deux, posez sur un plat de service et dégustez.

Pour 4 personnes

POUR LA PÂTE À CRÊPES : 150 g de farine de sarrasin • 2 œufs • 300 ml de lait • 1 c. à s. d'huile d'arachide + un peu d'huile dans une petite tasse • Sel
GARNITURE : 100 g de Roquefort • 200 g Lardons Allumettes Herta • 200 g de pommes de terre précuites • 100 g de crème fraîche

Dessert

Cake aux courgettes et aux noix

Astuce
En été, préférer les petites courgettes rondes de Nice, très douces et sucrées, qui contiennent peu de graines.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

2 courgettes moyennes (500 g), pas trop grosses • 100 g de cerneaux de noix • 150 g de sucre en poudre • 1 verre d'huile (12 cl environ) • 2 œufs • 1/2 sachet de levure chimique en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 c. à c. de cannelle en poudre • 1/2 c. à c. de gingembre en poudre • 1 pincée de sel • 250 g de farine • 30 g de beurre


© Cedus

Préchauffer le four (thermostat 5 – 150°C). Beurrer un moule à cake.
Laver les courgettes sans les peler, retirer les extrémités, les râper à l'aide d'une râpe à trous moyens (manuelle ou robot) et les mettre dans un saladier. Ajouter les noix grossièrement hachées.
Préparer la pâte : mélanger le sucre, l'huile, les œufs, la levure, le sucre vanillé, la cannelle, le gingembre et le sel au robot.
Lorsque la préparation est homogène, incorporer la farine en continuant à faire tourner le robot par à-coups. Verser la préparation dans le saladier et mélanger avec les courgettes et les noix. Reverser dans le moule à cake en lissant la surface.
Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 1 heure à 1 heure 15 environ jusqu'à ce que la lame d'un couteau piquée juste au centre ressorte bien sèche.
Laisser refroidir 5 minutes au sortir du four, puis démouler sur un plat de service.
Laisser refroidir complètement avant de déguster.

Entrée

Clafoutis brocolis/Roquefort

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

2 bouquets de brocolis • 1 briquette de 20 cl de Lait Concentré Non Sucré Gloria • 2 oeufs • 40 g de fromage de Roquefort • 1 tomate • 1 cuillerée à soupe de farine • 1 noix de beurre pour le moule

Préchauffez votre four Th.6 (200°C).
Lavez et coupez la tomate en dés.
Lavez et retirez les tiges de brocolis et coupez les fleurs en petits morceaux.
Coupez le roquefort en dés.
Dans un saladier, battez les oeufs, la farine, le sel et le poivre. Ajoutez le lait. Versez cette préparation dans 4 ramequins beurrés et répartissez dessus les dés de tomate, de roquefort et les morceaux de brocolis.
Faites cuire dans votre four environ 25 minutes.

Astuce
Remplacez le Roquefort par du fromage de chèvre.

Plat

Rumsteck et röstis

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes


© Kikkoman

Pour 4 personnes

POUR LES RÖSTIS : 300 g de pommes de terre • 2 carottes • 1 panais • 1 œuf • 2 c à s de farine • 4 c à s de sauce marinade Teriyaki • Poivre fraîchement moulu • 2 c. à soupe d'huile d'arachide

POUR LES STEAKS ET LA SAUCE : 4 rumstecks • 9-10 c. à soupe de sauce marinade Teriyaki • Poivre fraîchement moulu • 1 pincée de cannelle moulue • 2 c à s d'huile d'arachide • 4 échalotes • 100 ml de vin rouge

Pour les röstis, éplucher, laver et râper grossièrement les pommes de terre, les carottes et le panais. Ajouter l'œuf et la farine, mélanger et assaisonner avec la sauce marinade Teriyaki et du poivre.
Badigeonner la viande avec 6 c. à soupe de sauce marinade Teriyaki, assaisonner avec du poivre et de la cannelle. Faire chauffer de l'huile, cuire la viande à votre goût, puis la sortir et la tenir au chaud.
Éplucher les échalotes, les couper en fines rondelles et les faire revenir dans la graisse de cuisson restante. Verser 300 ml d'eau et le vin rouge, faire bouillir et faire cuire environ 5 à 10 minutes.
Faire chauffer l'huile, y faire cuire et dorer les röstis les uns après les autres, que vous aurez préalablement confectionnés à la main en formant des galettes.
Faire un peu réduire la sauce et assaisonner avec le reste de sauce marinade Teriyaki ainsi que du poivre. Servir les steaks avec la sauce et les röstis.

Dessert

Panettone

Entrée

Œuf mayonnaise

Plat

Beignets de bœuf

Astuce
Servez avec une purée de pommes de terre nappée d'un coulis de tomates.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
400 g de boeuf haché • 100 ml de Lait Concentré Non Sucré Gloria • 1 c. à s. d'Arôme Maggi • 2 oeufs • 120 g de farine • 3 c. à s. de ketchup • Sel et poivre • Huile

Dans un saladier, mélangez la farine et le lait. Ajoutez les oeufs. Salez et ajoutez l'arôme. Dans un autre saladier, mélangez la viande et le ketchup. Formez des boulettes, aplatissez-les un peu et plongez-les dans la pâte à beignets. Faites cuire dans une poêle contenant l'huile environ 4 minutes à feu moyen des 2 côtés. Lorsque les beignets sont dorés, déposez-les sur du papier absorbant.

Dessert

Brochette de raisin et de figue rôties à la vanille, crème au caramel

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 6 personnes

POUR LA CRÈME AU CARAMEL : 1 moule à charlotte de 19 cm de diamètre et 10 cm de hauteur • 1 feuille de papier aluminium • ½ litre de lait • 6 oeufs • 200 g de sucre, dont 100g pour le caramel • 2 bâtons de vanille • 1 c. à café d'eau

POUR LES BROCHETTES : 2 grappes de raisin (noir et blanc) • 16 petites figues • 1 bâton de vanille • 16 feuilles de menthe

Mélangez 100 g de sucre et les œufs. Faites bouillir le lait et la vanille et versez sur le mélange œufs/sucre. Réservez.
Mettez les 100g de sucre restants au fond du moule et rajoutez une cuillère à café d'eau. Mettez sur feu très doux jusqu'à obtention de caramel. Lorsqu'il est froid, versez le 1er mélange dans le moule, couvrez de papier aluminium et faites cuire au bain-marie.
Enfilez les figues et les grains de raisin intercalés de feuilles de menthe sur des ½ bâtons de vanille (coupez le bâton de vanille en deux dans le sens de la longueur).
s Faites cuire au beurre dans une poêle. Placez une brochette par assiette, une portion de crème caramel et répartissez autour un cordon de jus de cuisson.


© Yves Bagros/ Sopexa – Fruits d'Eté de France

Semaine 4

Entrée

Champignons à la grecque

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes
1 bouillon de légumes Maggi • 1/4 litre d'eau • 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive • 250 g de petits champignons de Paris frais • 1 cuillerée à soupe de concentré de tomate • poivre • coriandre

Coupez le pied sableux des champignons. Lavez les champignons.
Essuyez-les.
Coupez-les en lamelles ou s'ils sont petits laissez-les entiers. Faites-les revenir dans l'huile quelques minutes.
Faites dissoudre le bouillon dans l'eau, versez sur les champignons. Poivrez.
Ajoutez le concentré de tomate et les grains de coriandre. Remuez. Laissez cuire à feu vif 15 minutes.
Faites refroidir dans le jus de cuisson.
Servez bien frais de préférence le lendemain.

Plat

Déclinaison autour de l'ail

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
220g d'ail rose de Lautrec Label rouge • 600g de pommes de terre • 70g d'échalotes • 45cl d'huile d'olive • 10cl de vinaigre de Xérés • 70g de farine • 25cl de crème liquide • 2 oeufs • 1l de lait • thym, laurier, persil • sel, poivre


© Ail rose de Lautrec

Réalisation de la purée d'ail :
Peler et tailler grossièrement les pommes de terre. Fendre 150g gousses d'ail rose de Lautrec pour retirer le germe. Recouvrir le tout de lait (750ml) additionné d'eau, ajouter le thym et le laurier. Faire cuire.
Ecraser les pommes de terre et l'ail rose de Lautrec, mettre 200g de purée de côté. Passer le lait de cuisson à l'étamine, le faire réduire. Ajouter à la purée de la crème (10cl) et le lait réduit, rectifier l'assaisonnement.
Incorporer au dernier moment l'huile d'olive (15ml). Emincer dans la longueur de fines tranches de pommes de terre. Les sauter à l'huile .

Réalisation des blinis à l'ail :
Ajouter 70g de farine au 200g de purée de pommes de terre mise précédemment de côté. Incorporer les jaunes d'oeufs, 15cl de crème et enfin une brunoise d'ail préalablement blanchit dans du lait.
Monter les blancs en neige et ajouter délicatement à l'appareil. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et cuire les blinis.

Réalisation de l'ail en chemise et vinaigrette : Cuire 4 gousses d'ail rose de Lautrec au four à 180°C pendant 30 mn sur une plaque avec de l'huile d'olive, du thym, du laurier et du poivre mignonnette. Saler et poivrer les 10cl de vinaigre de Xérés, ajouter l'échalote et le persil ciselé, rajouter à l'huile d'olive.

Dressage de l'assiette :
Mettre 3 quenelles de purée de pommes de terre à l'ail, une chips de pomme de terre et un blinis.
Disposer les gousses d'ail en chemise accompagné de vinaigrette.

Dessert

Compote de framboises

Entrée

Betteraves rouges

Plat

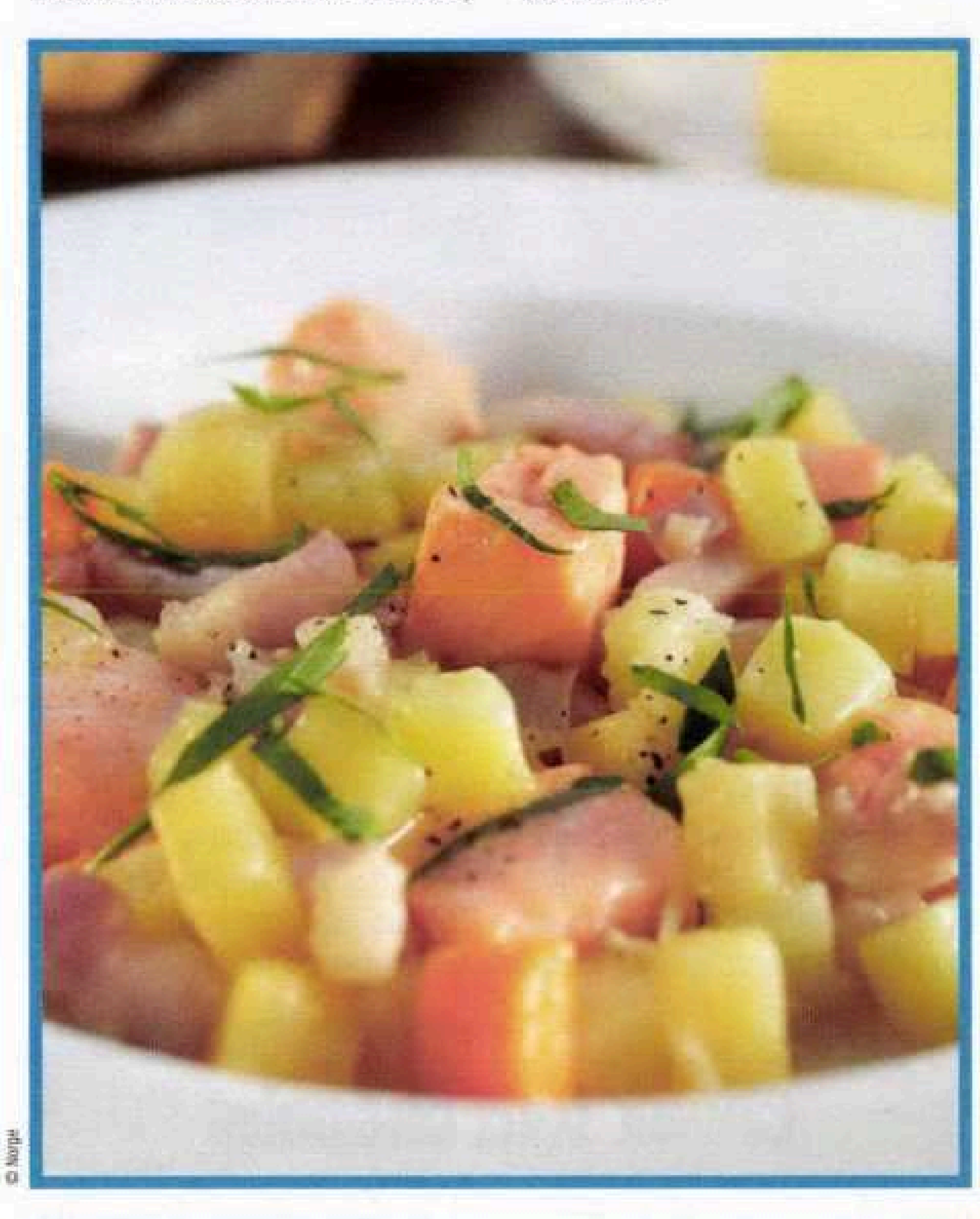
Ragoût de saumon

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

600 g de filets de Saumon de Norvège sans peau • 100 g d'oignon • 500 g de pommes de terre • 200 g de carottes • 200 g de rutabaga • 100 g de bacon en dés • 10 cl d'eau • 40 cl de bouillon de poisson • Huile de tournesol • Sel et poivre

Eplucher les légumes puis les couper en julienne.
Faire revenir dans un peu d'huile l'oignon, le rutabaga, la carotte et la poitrine salée jusqu'à coloration.
Ajouter le bouillon de poisson, les pommes de terre et porter à ébullition.
Laisser mijoter jusqu'à cuisson des pommes de terre en ajoutant un peu de bouillon si nécessaire.
Couper les filets de Saumon de Norvège en dés de 2 cm environ. Les ajouter aux légumes et laisser mijoter encore 2-3 minutes.
Saler et poivrer.
Servir dans des assiettes creuses, accompagné de pain polaire et de beurre.



© Norge

SEMAINE 4

Dessert

Amandine aux abricots

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 8 personnes

1 boite de Lait Concentré Sucré Nestlé (397 g) • 500 g d'abricots au sirop • 50 g d'amandes en poudre • 4 oeufs • Beurre pour les ramequins

Préchauffez votre four Th. 6/7 (200°C).
Egouttez les abricots au sirop et mixez-les.
Dans un saladier, mélangez le lait concentré sucré, les oeufs, la purée d'abricots et la poudre d'amandes.
Versez dans les ramequins beurrés.
Placez-les au four 25 minutes.

Astuce
Vous pouvez décorer avec des amandes effilées passées à la poêle pour les colorer.

Entrée

Radis/beurre

Plat

Filets de sole et pom'express à l'orange en cappuccino


© Pierre-Louis Viel / Valéry Drouet / Doréoc

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
12 filets de sole • 1 barquette de Pom'Express (500 gr.) • 15 cl. de jus d'orange • 10 cl. de crème liquide • 60 gr. de beurre • Thym

Faites réduire la crème de moitié dans une casserole avec une pincée de thym. Ajoutez le jus d'orange, 10cl d'eau, du sel et du poivre, laissez réduire encore de moitié puis ajoutez le beurre en morceaux et laissez bouillir 2 à 3 minutes.
Roulez les filets de sole, faites-les tenir avec un pique en bois. Faites-les dorer à la poêle dans l'huile d'olive 2 minutes de chaque côté.
Passez les Pom'Express 7 minutes au micro-ondes et coupez-les en rondelles.
Mixez la sauce pour l'émulsionner et la faire mousser.
Dressez les rondelles de pommes de terre et les filets de sole dans des assiettes, nappez de sauce mousseuse à l'orange, servez aussitôt.

Dessert

Choux tout chocolat

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
PÂTE À CHOUX : 80 g de farine • 40 g de beurre • 2 gros œufs • 125 ml d'eau • 10 g de sucre • 10 g de cacao en poudre • 1 pincée de sel

CRÈME PÂTISSIÈRE AU CHOCOLAT : 100 g de Nestlé Dessert (1/2 tablette) • 250 ml de lait • 1 c. à s. de farine • 30 g de sucre en poudre • 2 jaunes d'œufs • Sucre glace

Préchauffez votre four Th.6 (180°C). Réalisez la pâte à choux : dans une casserole, versez l'eau, le beurre, le sucre et le sel. Portez à ébullition. Hors du feu, ajoutez la farine et le cacao. Remettez sur feu doux et travaillez la pâte avec une cuillère en bois pour la dessécher environ 5 minutes. La pâte doit se décoller du fond. Laissez tiédir puis ajoutez les oeufs un par un, en mélangeant vivement, afin d'obtenir une pâte lisse. Sur la plaque de votre four recouverte de papier sulfurisé, déposez des petits tas, à l'aide d'une cuillère à café. Faites cuire environ 30 minutes sans ouvrir votre four. Dans une casserole, faites bouillir le chocolat en morceaux avec le lait. Dans un saladier, mélangez les oeufs et le sucre puis la farine. Versez petit à petit le lait chocolaté, mélangez. Reversez dans la casserole puis faites épaissir sur feu moyen environ 2 minutes. Garnissez vos choux de crème pâtissière puis saupoudrez de sucre glace.

Entrée

Nids de spaghettis croustillants

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 8 personnes
250 g de spaghetti • 1 pot de 400 g de sauce Napolitaine Buitoni • 100 g de jambon • 4 oeufs • 100 g de chapelure • 20 g de beurre • 4 cuillerées à soupe d'huile • parmesan ou gruyère râpé • Sel poivre

Faites cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau salée et égouttez-les. Coupez le jambon en allumettes ou petites lanières.

Dans un saladier, battez les oeufs en omelette avec une fourchette. Salez et poivrez.
Ajoutez les pâtes et le jambon. Mélangez. Ajoutez la chapelure et mélangez bien pour enrober chaque pâte. Dans une grande poêle faites chauffer la moitié du beurre et de l'huile. Prenez une petite quantité de spaghetti avec les dents d'une fourchette. Appuyer le bout des dents de la fourchette dans une cuillère à soupe et tournez la fourchette afin de former un petit " *nid* ". Faites dorer ces petits nids ainsi formés 2 à 3 minutes de chaque coté. Recommencez l'opération avec le restant de beurre et d'huile. Faites chauffer la sauce Napolitaine dans une petite casserole ou au four à micro-ondes pendant 2 minutes. Posez les " *nids* " de spaghetti dans un plat de service. Entourez-les d'un ruban de sauce tomate et saupoudrez de gruyère ou de parmesan râpé, servez chaud.

Plat

Lapin pané, riz

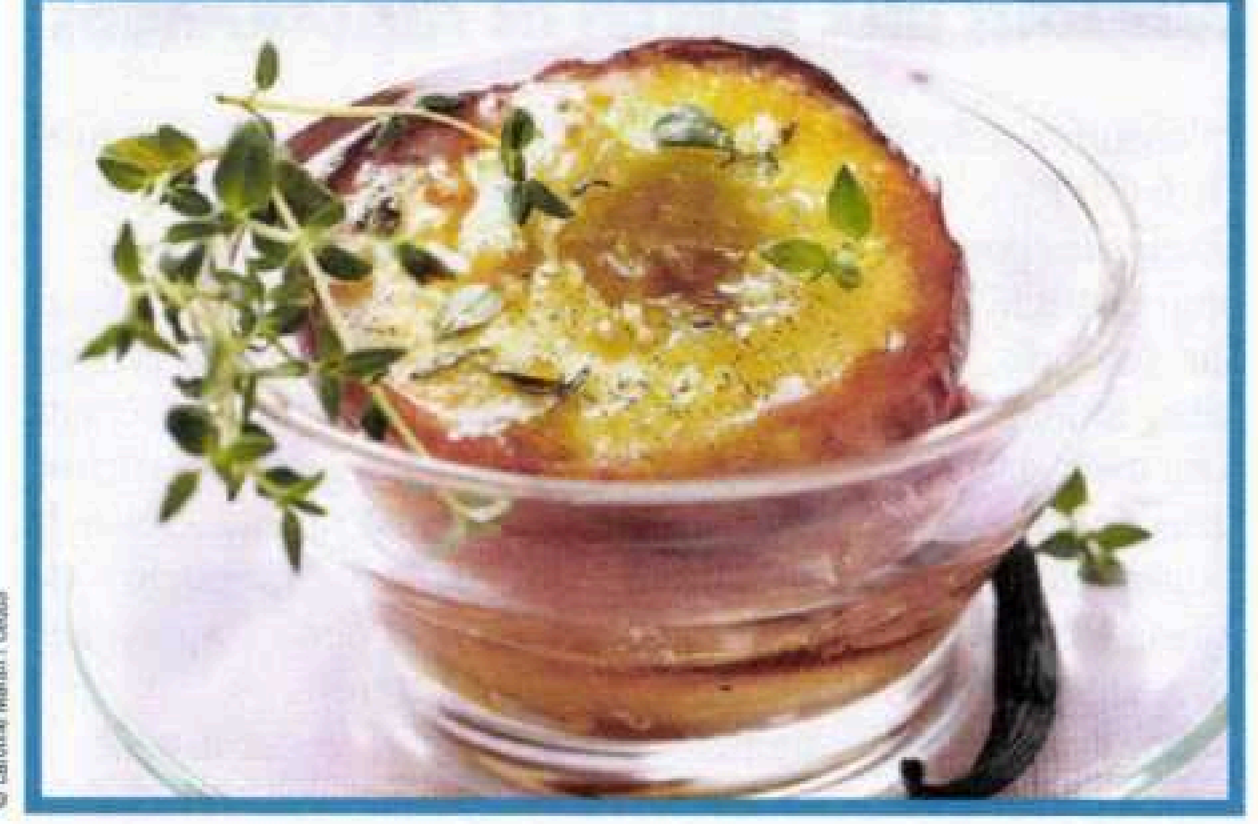
Dessert

Pêches rôties au beurre demi-sel

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
4 belles pêches mûres sans excès • 1 citron • 1 gousse de vanille • 1 branche de thym-citron fraîche • 50 g de beurre demi-sel • 50 g de vergeoise blonde

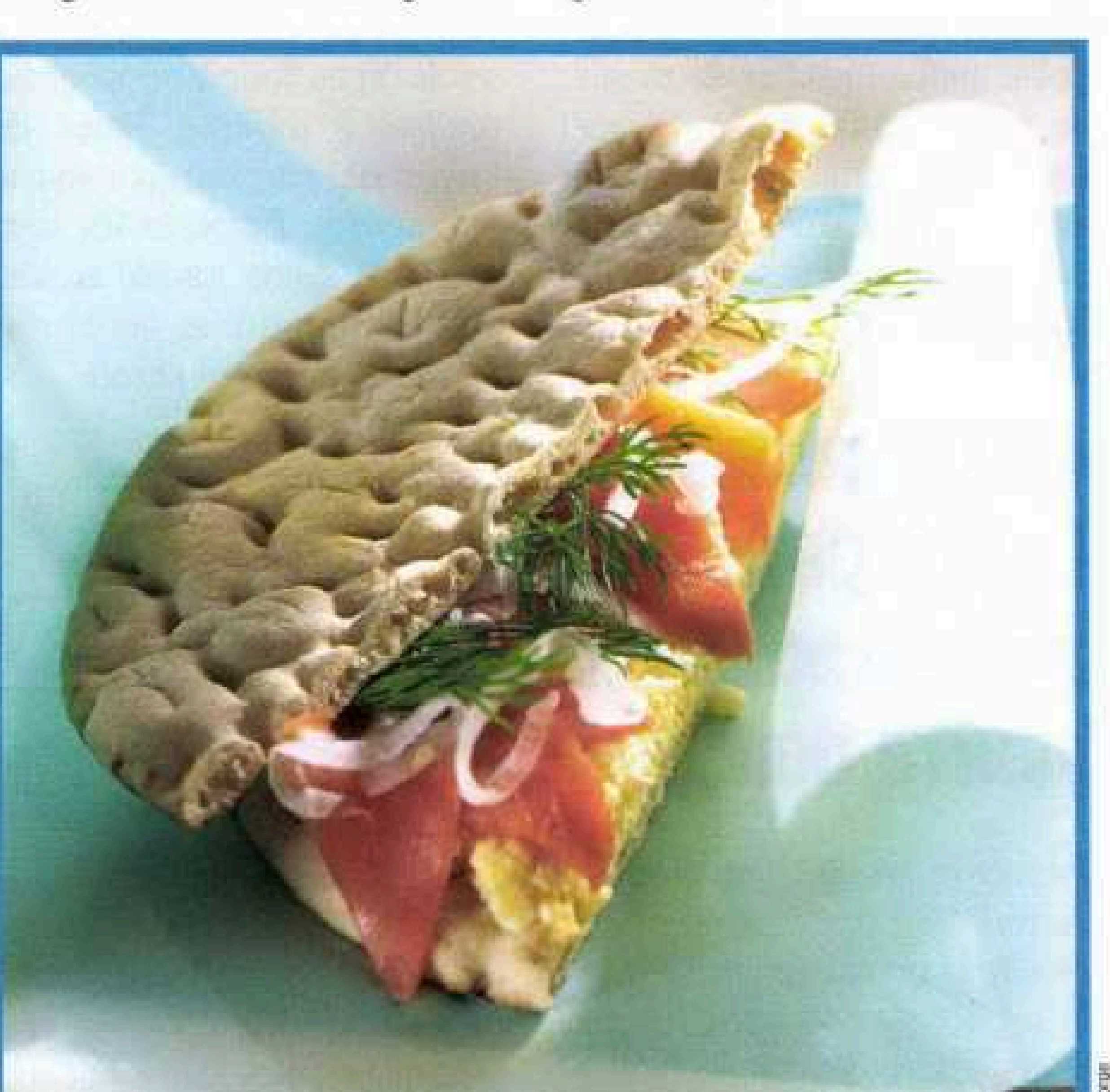
Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C).
Laver les pêches sans les peler et bien les essuyer. Les ouvrir en deux et les dénoyauter.
Disposer les demi-pêches dans un plat à four, face coupée vers le haut.
Presser le jus du citron dans un verre.
Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur, racler toutes les petites graines noires et les délayer dans le jus de citron. Y effeuiller également le thym-citron (garder quelques feuilles pour le décor).
Parsemer les demi-pêches de petites noisettes de beurre demi-sel, saupoudrer de vergeoise blonde, puis arroser avec le jus de citron aromatisé.
Enfourner à mi-hauteur et laisser rôtir 30 minutes, en arrosant de temps en temps avec le jus de cuisson.
Au sortir du four, décorer de quelques feuilles de thym-citron. Servir chaud.



Plat unique

Sandwich de saumon sur mimosa

Faites durcir les œufs 10 min. exactement dès que l'ébullition reprend, sans dépasser ce temps, pour que vos œufs n'aient pas de mauvaise odeur.
Plongez-les dans l'eau glacée pour les rafraîchir.
Ecalez les œufs, hachez-les finement et incorporez la mayonnaise et la crème de raifort.
Remuez pour obtenir un mélange onctueux.



© Norge

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

4 belles tranches de Saumon de Norvège fumé • 4 tranches de pain polaire • 3 cuil. à soupe de raifort • 1 cuil. à soupe de mayonnaise • 2 œufs très frais • 1/2 citron • Aneth

Etalez les œufs mimosa au raifort sur 2 tranches de pain. Coupez le Saumon de Norvège fumé en lamelles et répartissez-les sur les œufs mimosa.
Arrosez d'un filet de citron, parsemez de quelques grains de sel et d'un tour de moulin à poivre. Décorez de tiges d'aneth finement ciselées, refermez les sandwiches avec les tranches de pain restantes et coupez-les en deux par le milieu.
Emballez dans un film et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Dessert

Moelleux tiède et fondant aux poires et au chocolat

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

4 demi-poires au sirop • 100 g de chocolat Nestlé Dessert • 5 jaunes d'œufs • 4 blancs d'œufs • 50 g de sucre en poudre • 50 g de beurre (+ 1 noix pour les ramequins) • 1 cuillerée à soupe de farine pour les ramequins

Préchauffez votre four Th. 6 (200°C).
Coupez les poires au sirop en petits dés.
Sur feu très doux, faites fondre le chocolat avec le beurre.
Dans un saladier, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre.
Ajoutez le chocolat fondu.
Montez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement dans la préparation.

Astuce
Accompagnez vos moelleux avec une crème glacée à la vanille ou un sorbet cacao.

Versez la préparation dans vos ramequins beurrés et farinés.
Ajoutez quelques dés de poires et faites cuire vos moelleux dans votre four environ 7 à 10 minutes, selon la taille de vos ramequins (le gâteau doit être complètement coulant à cœur).
Démoulez et servez aussitôt.

Entrée

Jambon cru

Plat

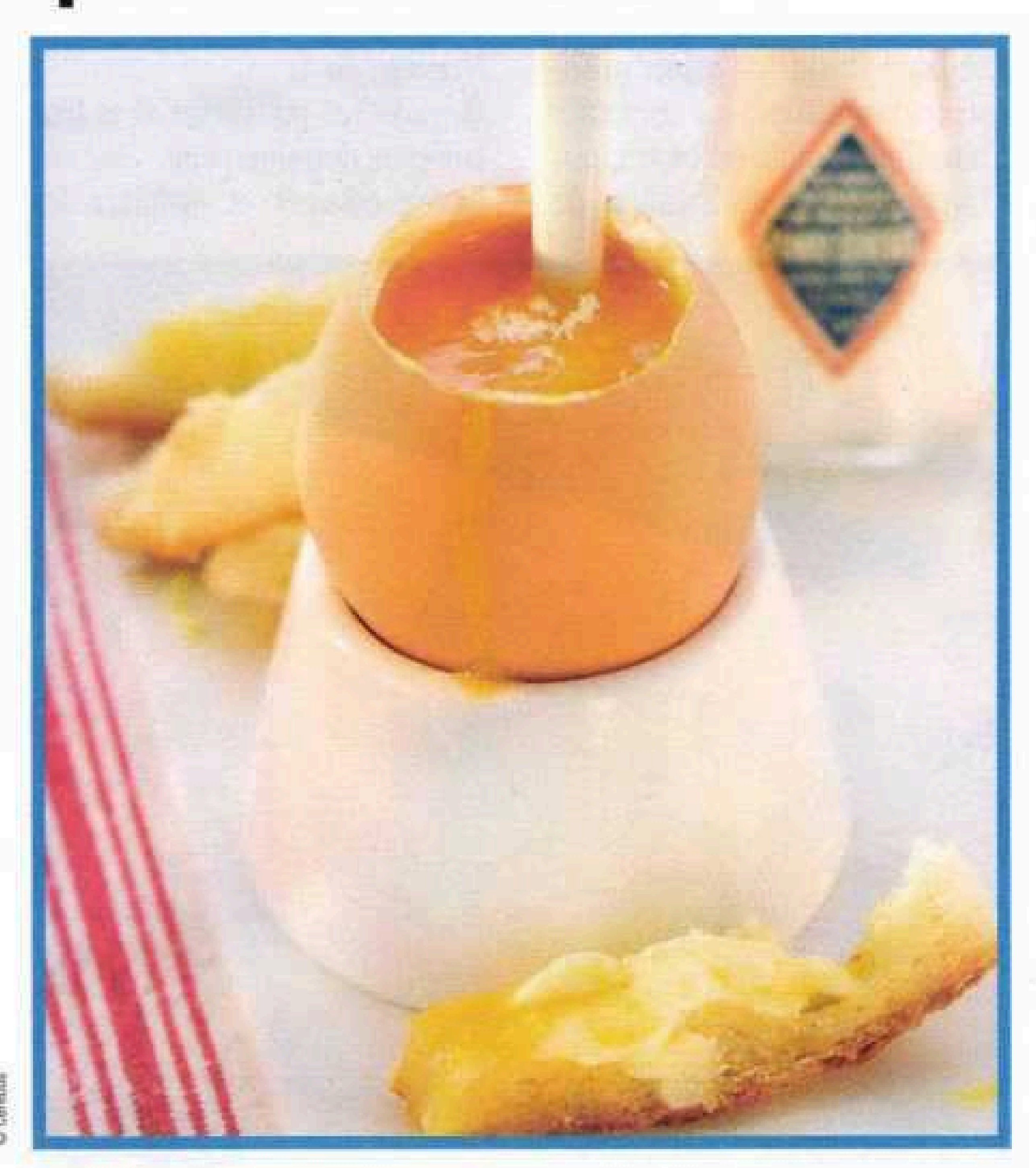
Œuf coque de notre enfance

Préparation : 3 minutes
Cuisson : 3 minutes

Pour 2 personnes

2 œufs frais. Vinaigre • Sel fin
Beurre • Baguette bien fraîche

Déposez les œufs dans une casserole d'eau froide additionnée de vinaigre.
Portez à ébullition et comptez 3 minutes (ajoutez 30 secondes pour des œufs plus gros).
Pendant ce temps, faites griller la baguette et coupez-la en bâtonnets de la largeur du pouce. Passez les œufs sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Avec un couteau, étêtez les œufs. Déposez un pétale de beurre et une pincée de sel au creux de chaque œuf.
Dégustez en trempant les mouillettes dans les jaunes !



© Cerelios

Dessert

Brioche perdue au café

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 6 minutes

Pour 4 personnes

4 tranches de brioche • 1 cuillerée à soupe de Nescafé Sélection • 1/4 de litre de lait • 1 œuf entier • 75 g de sucre en poudre • une noix de beurre • 4 boules de crème glacée Rhum Raisins La laitière de Nestlé

Dans une casserole, versez le lait et le Nescafé. Portez à ébullition. Faites dorer les tranches de brioche dans le grille-pain (ou sous le gril de votre four).
Dans un saladier, mélangez l'œuf et le sucre puis versez le lait chaud parfumé au café.
Dans une poêle, faites fondre le beurre. Lorsqu'il frémit ajoutez les tranches de brioche, retournez-les pour les enrober de beurre puis versez le contenu du saladier. Faites cuire environ 3 minutes de chaque côté.
Servez chaque tranche de brioche recouverte d'une boule de glace.

Astuce
Pour les enfants, remplacer le Nescafé par 2 cuillerées à soupe de Nesquik et servir avec une boule de glace au chocolat.

Entrée

Tourte de blettes

Plat

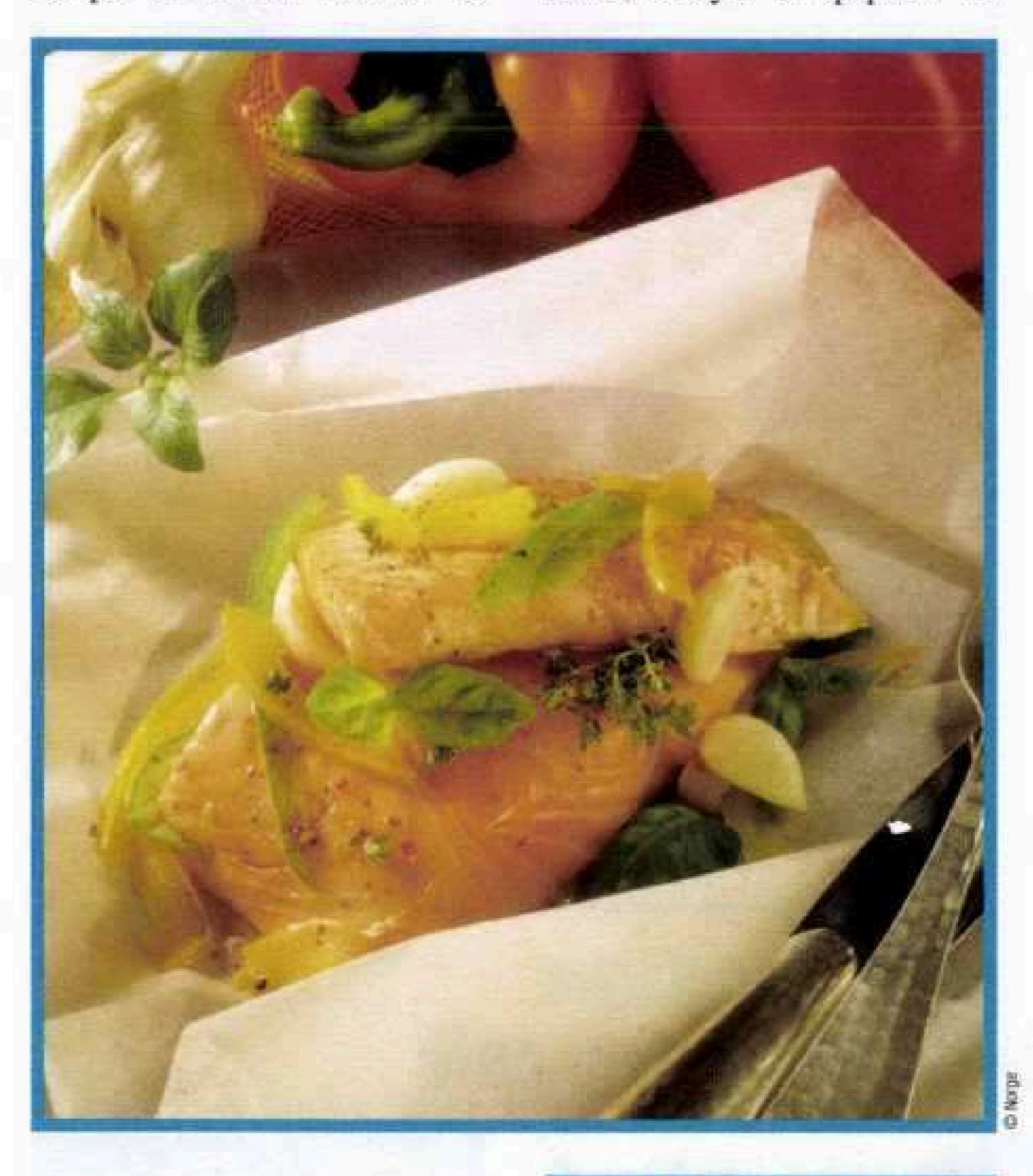
Papillote de saumon à l'ail nouveau

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

800 g de filets de Saumon de Norvège • 1 petit poivron rouge • 1 grosse tête d'ail nouveau ou 2 petites • 1 petit poivron jaune • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 pincée de poivre de Cayenne • 2 branches de basilic • Sel, poivre

Couper 4 feuilles de papier sulfurisé (cuisson four) ou de papier d'aluminium (cuisson barbecue). Couper le filet de Saumon de Norvège en 4.
Dégager les gousses d'ail et leur laisser la dernière peau.
Laver, essuyer et épépiner les poivrons. Les couper en lanières. Sur chaque feuille de papier, déposer un filet de poisson, ajouter les poivrons, les gousses d'ail, deux feuilles de basilic, une branchette de thym, sel et poivre. Arroser le tout d'huile d'olive.
Refermer la papillote hermétiquement et faire cuire 20 minutes au four th. 6/180°, un peu plus au barbecue.
Servir aussitôt avec un riz blanc ou une salade de mesclun.



© Norge

Dessert

Chaud froid praline/pistache

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

3 œufs • 1 boîte de 397 g de Lait Concentré Sucré Nestlé • 2 c. à c. de Nescafé Sélection • 6 boules de crème glacée à la pistache éclats de pistaches grillées La Laitière de Nestlé • 60 g de pralines • 1 c. à s. d'eau

Préchauffez votre four Th.6 (200°C). Dans un saladier mélangez à l'aide d'un fouet le lait concentré sucré et les oeufs. Ajoutez le Nescafé dilué dans une c. à c. d'eau. Répartissez la préparation dans vos plats et saupoudrez de pralin. Faites cuire dans votre four environ 15 minutes. Servez tiède accompagné d'une boule de crème glacée à la pistache.

Astuce
Saupoudrez de pistaches concassées

Entrée

Mouillettes de jambon de porc noir gascon aux asperges vertes

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
6 oeufs extra-frais • 6 très fines tranches de jambon de porc noir gascon • 18 asperges vertes moyennes

Laver les asperges et les tailler à 15cm de longueur, les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 mn environ, puis les rafraîchir dans l'eau salée. Les égoutter et les éponger sur du papier absorbant.
Cuire les oeufs 3 à 4 mn dans l'eau bouillante selon le goût.
Passer les mouillettes d'asperges au jambon pendant 2mn dans un four préchauffé à 180°C (th6)
Poser dans chaque assiette un oeuf sur son coquetier et le décapiter.
Disposer dans chaque assiette 3 asperges au jambon et servir de suite.



© Inquiéri

Plat

Brick à l'œuf et au thon

Astuce Servez les bricks chaudes avec une salade verte citronnée.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
1 pot de 250 g de Sauce Napoletana Buitoni • 5 œufs • 1 boîte d'environ 150 g de thon au naturel • 10 feuilles de brick • 200 ml d'huile • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th. 3 (140°C). Egouttez bien le thon et émiettez-le avec une fourchette. Ajoutez la sauce Napoletana et mélangez. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Superposez 2 feuilles de brick sur une assiette plate. Disposez et aplatissez au centre une grosse cuillerée à soupe de thon. Cassez un œuf dessus, salez et poivrez. Repliez les bords vers le centre pour former un carré. Retournez. Faites glisser la brick dans l'huile chaude et faites-la dorer environ 2 minutes de chaque côté. A l'aide d'une écumoire, retirez la brick de l'huile, déposez-la sur une feuille de papier absorbant. Réservez-la dans votre four tiède pendant la cuisson des 4 autres. Vous devez réaliser et cuire chaque brick séparément pour éviter que la sauce tomate ne ramollisse les feuilles de brick avant la cuisson.

Dessert

Quatre quarts aux prunes

Entrée

Saumon mariné au lait de coco

Préparation : 30 minutes
Marinade : 2 heures


© Norge

Pour 4 personnes

600 g de filet de Saumon de Norvège • 4 citrons verts • 20 cl de lait de coco • 12 feuilles de laitue • 4 oignons frais • 8 tomates cerises • Aneth • Sel et poivre

Coupez les filets en lamelles puis en petits cubes. Mettez-les dans une jatte et arrosez du jus des citrons verts. Salez, poivrez et couvrez d'un film étirable. Réservez 2 h au réfrigérateur (le jus des citrons va littéralement "cuire" la chair du poisson, rendant celle-ci très blanche). Coupez les feuilles de salade en chiffonnade. Egouttez le Saumon de Norvège mariné, arrosez de lait de coco et mélangez soigneusement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Versez une couche de saumon mariné au fond des verres et posez dessus une couche de salade ciselée. Faites une autre couche de saumon et terminez par de la chiffonnade de salade. Garnissez de tomates cerises coupées en deux, d'aneth et d'oignons frais émincés. Servez aussitôt.

Plat

Épaule d'agneau farcie au basilic

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 50 minutes

Pour 6 personnes

1 épaule d'agneau désossée (environ 850 g) • 100 g de boeuf haché • 2 oeufs • 1 Noix de Saveur Ail Persil Maggi • 1 pâte feuilletée prête à dérouler Herta • 10 grosses feuilles de basilic • 1 gros oignon • 50 g de chapelure • 2 c. à c. d'eau de vie • 4 c. à s. d'huile d'olive

Préchauffez votre four Th. 6/7 (220°C). Emincez finement l'oignon. Versez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon et la Noix de Saveur pendant 10 minutes à feu moyen. Dans un saladier, mélangez la viande hachée et les deux oeufs. Ajoutez la chapelure, l'eau de vie et la compotée d'oignon. Pétrissez avec les doigts pour obtenir une farce homogène. Farcissez l'épaule d'agneau avec cette préparation et ficelez-la afin que la farce ne s'échappe pas pendant la cuisson. Dans la même poêle faites dorer l'épaule d'agneau avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive à feu vif pendant 5 minutes. Retournez-la fréquemment pour que tous les cotés soient dorés. Puis placez-la sur un plat pour qu'elle refroidisse. Etalez la pâte feuilletée. Salez et poivrez l'épaule d'agneau et posez-la sur la pâte. Recouvrez-la de feuilles de basilic. Humectez le bord de la pâte avec de l'eau et roulez-la autour de l'épaule. Soudez-bien les bords afin que la viande cuise à l'étouffée. Placez au four pendant 35 minutes.

Dessert

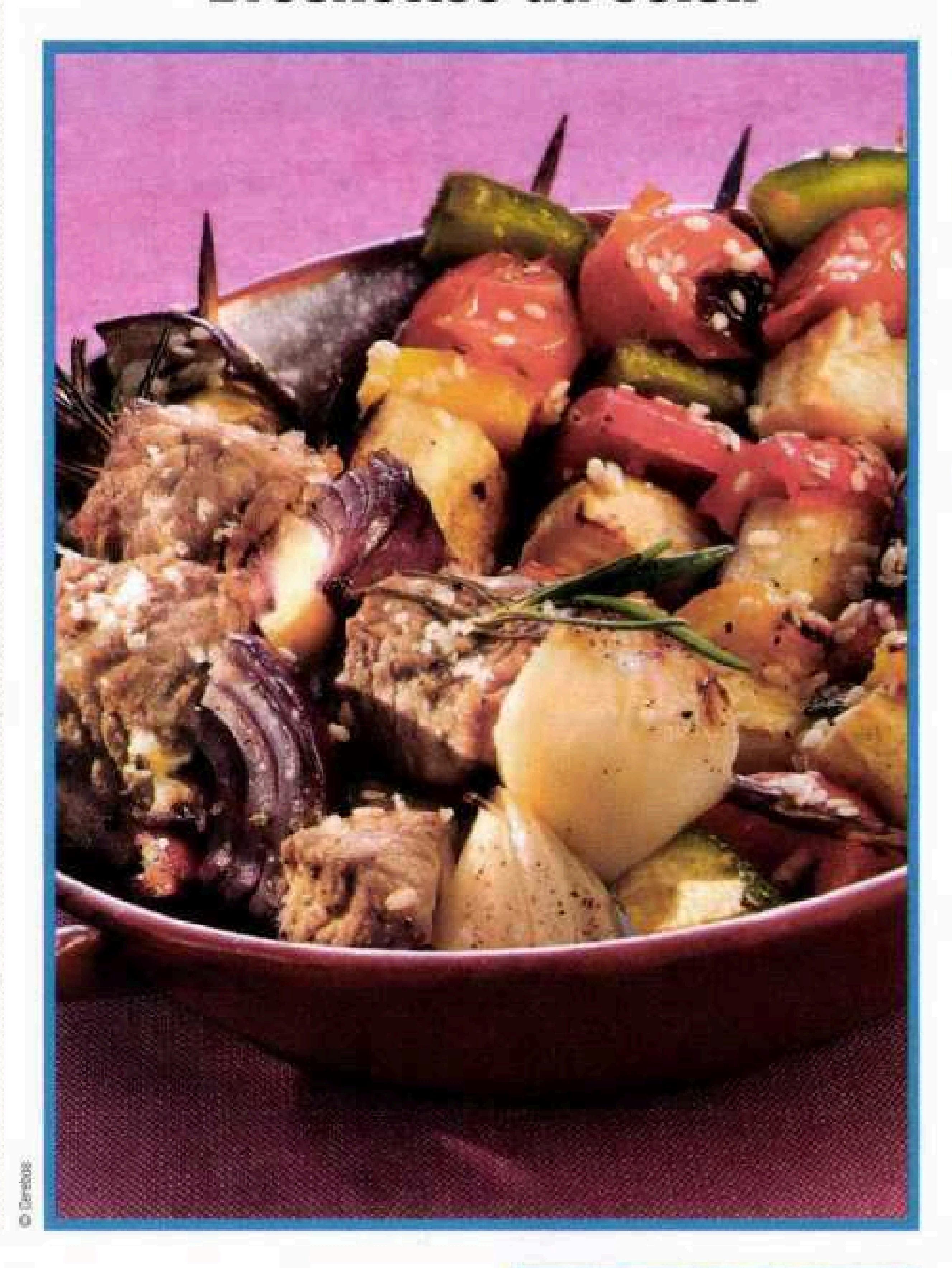
Tourte à la rhubarbe

Entrée

Sardines à l'huile

Plat

Brochettes du soleil



© Cerebos

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10-12 minutes

Pour 4 personnes

1 aubergine • 1 courgette • 3 poivrons (vert, rouge, jaune) • 8 tomates cerises • 1dl d'huile de sésame (ou à défaut d'huile d'olive) • Sel aux herbes de Provence • 1 cuillère à soupe de jus de citron • Graines de sésame • Poivre.

Coupez les légumes en quartier, sauf les tomates cerises que vous conservez entières. Piquez-les sur les brochettes, en commençant et terminant par une tomate, et en alternant les légumes.

Badigeonnez d'huile de sésame. Saupoudrez le sel aux herbes sur toutes les faces.

Faites grillez 10-12 minutes. Pendant ce temps, préparez la sauce : fouettez le reste de l'huile avec le jus de citron, salez au sel fin, poivrez et ajoutez les graines de sésame.

Servez à part ou versé sur les brochettes.

Dessert

Brochettes de boules de melon et sorbet

Coupez le melon en 2. Dans un morceau faites des billes avec la cuillère à billes. A l'aide d'une râpe à légumes faites de fines lamelles de melon avec le deuxième morceau.

Faites des mini-brochettes de fruits en plissant les lamelles de melon sur les pics ou en alternant des billes de melon et des feuilles de menthe plissées.

Disposez les boules de glace dans la coupe décorez avec les mini-brochettes de fruits et saupoudrez d'amandes effilées grillées.

Préparation : 10 minutes

Pour 1 personnes

1/4 de melon • 3 boules de Sorbet pommes et morceaux de pommes vertes La Laitière • 12 feuilles de menthe • 1 c. à s. d'amandes effilées grillées

Entrée

Haricots verts en salade

Plat

Poularde rôtie aux boudins antillais et à la patate douce

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 15 minutes

Pour 4 personnes

1 poularde d'environ 1.5 kg • 7 cuillerées à café de fond de volaille Maggi • 5 gros oignons • 200 g de petits boudins noirs antillais à cocktail • 800 g de patates douces • 700 ml d'eau • Sel

Préchauffez votre four th. 8 (240° C).
Pelez, lavez et coupez les patates douces en gros morceaux. Pelez et émincez les oignons.
Délayez le fond de volaille dans l'eau.
Déposez la poularde dans votre plat à gratin. Salez-là et versez le fond de volaille autour.
Faites-là cuire 45 minutes dans votre four en arrosant de temps en temps avec le fond de volaille.
Ajoutez les patates douces et les oignons et prolongez la cuisson 30 minutes.
Ajoutez les boudins noirs et faites cuire à nouveau 15 minutes.

Astuce
Remplacez les patates douces par des marrons au naturel.

Dessert

Tarte meringuée aux groseilles

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 15 minutes (thermostat 7 - 210°C) + 1 heure (thermostat 3-4 - 100°C)

Pour 6-8 personnes

300 g de pâte brisée • 375 g de groseilles, fraîches ou surgelées • 80 g d'amandes en poudre • 4 blancs d'œufs • 160 g de sucre en poudre • 1 cuillerée à soupe de sucre glace • 20 g de beurre pour le moule


© Caroline Martin / Cedus

Préchauffer le four (thermostat 7 – 210°C).
Beurrer une tourtière de 28 centimètres de diamètre.
Abaisser la pâte au rouleau sur 3 millimètres d'épaisseur. Replier le pourtour en cordon et le guillocher en imprimant les dents d'une fourchette, puis piquer le fond, de tarte, toujours avec les dents d'une fourchette.
Mettre un disque de papier sulfurisé sur la pâte et le recouvrir de légumes secs destinés à cet usage.
Enfourner à mi-hauteur et faire précuire le fond de tarte 15 à 20 minutes à blanc.
Au sortir du four, délester le fond de tarte des légumes secs, le laisser refroidir et baisser le thermostat à 3-4 (100°C).
Laver et égrapper les groseilles, si elles sont fraîches.
Monter les blancs d'œufs en neige ferme en leur incorporant le sucre en poudre en pluie à la fin.
Saupoudrer le fond de tarte avec les amandes en poudre.
Mélanger délicatement la moitié des blancs en neige aux groseilles, fraîches ou surgelées. Etaler sur la pâte.
Masquer complètement la surface de la tarte avec le reste de blancs en neige, en lissant. Saupoudrer de sucre glace.
Enfourner à nouveau et laisser cuire 1 heure, jusqu'à ce que la meringue soit légèrement blonde et croustillante.
Servir tiède.

Entrée

Mousse au saumon et aux fines herbes

Préparation : 15 minutes
Réfrigération : 2 heures

Pour 6 personnes

1 boîte de 410 g de Lait Concentré Non Sucré Gloria • 1 grosse boîte de saumon (200 g) • 1 fromage frais aux fines herbes (150 g) • 2 cuillerées à café de paprika • 8 feuilles de gélatine • Sel

Placez le lait 30 minutes au réfrigérateur. Faites ramollir les feuilles de gélatine puis faites-les fondre dans 8 cuillerées à soupe de lait et battez le reste en chantilly. Dans un saladier, mélangez le fromage et 4 cuillerées à soupe de gélatine fondue puis ajoutez la moitié de la chantilly. Dans un autre saladier, mélangez le saumon émietté, le paprika, la gélatine et la mousse de lait restante. Répartissez la préparation au fromage dans des coupes individuelles transparentes puis recouvrez avec la mousse au saumon et placez au réfrigérateur environ 2 heures.

Astuce
Décorez vos coupes avec des rondelles de citron. Vous pouvez utiliser du saumon frais cuit au micro-ondes ou au court bouillon.

Plat

Rouleaux de Comté aux herbes et volaille de Bresse en fumaison minute

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes

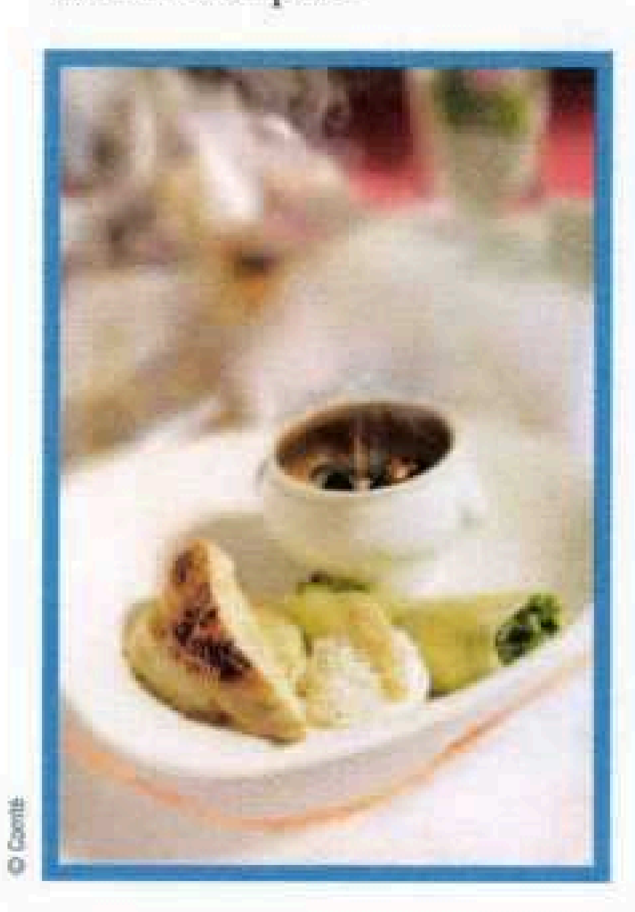
4 suprêmes (filet) de volaille de Bresse avec leur peau • 200 g de Comté en fines lamelles (10x6cm environ, coupées dans la longueur du morceau de Comté) • 1 botte de cerfeuil • 50 g de pousses d'épinard • 50 g de roquette • 1 gros fenouil • 20 cl de crème crue de fruitière • 4 gousses d'ail • Fleur de sel, de poudre de gingembre, d'huile de noisette et d'huile d'olive.

PRÉPARER LES SUPRÊMES : Rôtir les suprêmes à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Laisser le couvercle sur la poêle pour conserver le moelleux de la volaille, mais rôtir suffisamment pour faire croustiller la peau. Réserver.

CONFIRE LE FENOUIL : Faire confire le fenouil pendant 20 minutes, complètement immergé dans de l'huile d'olive bien chaude mais pas brûlante. Couper le fenouil en 4 portions dans la hauteur et réserver.

PRÉPARER LES ROULEAUX DE COMTÉ : Hacher le cerfeuil, les pousses d'épinard et la roquette et assaisonner avec quelques grains de fleur de sel. Créer 4 rouleaux (type rouleaux de printemps) avec les lamelles de Comté et la verdure hachée

PRÉPARER LA GARNITURE : Fouetter la crème crue jusqu'à obtenir une crème très ferme. Cuire la pulpe des gousses d'ail à l'étouffée jusqu'à obtenir une sorte de compote.


© Comté

DRESSER : Dresser dans chaque assiette les éléments (suprême, rouleau, tranche de fenouil, un peu de crème fouettée et un peu d'ail) avec un filet d'huile de noisette, quelques grains de fleur de sel et saupoudrer de poudre de gingembre.

Dessert

Fondant au citron

Entrée

Pain de saumon

Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 24 heures

Pour 4 personnes
500 g de saumon frais • 1 sachet de Gelée au Madère Maggi • 1 Court-Bouillon Maggi • 1 cuillerée à soupe de baies roses • 10 pointes d'asperges vertes • Aneth frais pour la décoration

Faites cuire le saumon dans le Court-Bouillon selon le mode d'emploi.
A l'aide d'un couteau hachez-le finement.
Préparez la Gelée au Madère selon le mode d'emploi.
Versez au fond de votre moule une fine couche de gelée.
Ajoutez les baies roses et l'aneth effeuillé.
Placez votre moule 10 minutes au réfrigérateur.
Pendant ce temps ajoutez à la gelée restante les pointes d'asperges et le saumon soigneusement égoutté.
Sortez le moule du réfrigérateur et versez le restant de la préparation dans celui-ci.
Placez le moule 24 heures au réfrigérateur.

Astuce
Pour démouler plus facilement votre pain de poisson, placez le fond du moule 10 secondes dans l'eau chaude et retournez-le sur un plat.

Plat

Paleron à la crème d'oseille



© CIV

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 3 heures 30

Pour 4 personnes
700 g de paleron • 1/2 litre d'eau • 2 cubes de bouillon de volaille • 1/2 litre de vin blanc • 20 cl de crème allégée • 300 g d'oseille • 600 g de pommes de terre • sel, poivre

Faire colorer le paleron dans une sauteuse légèrement huilée, saler, poivrer. Ajouter l'eau, le vin blanc et le bouillon de volaille. Laisser cuire 3 h 30 avec couvercle.
Cuire les pommes de terre à la vapeur.
Après cuisson, égoutter la viande, incorporer la crème allégée au bouillon, laisser réduire jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Ajouter l'oseille, faire cuire 5 min.
Dresser.

Dessert

Crêpes au chocolat

Entrée

Légumes roses au sésame blanc

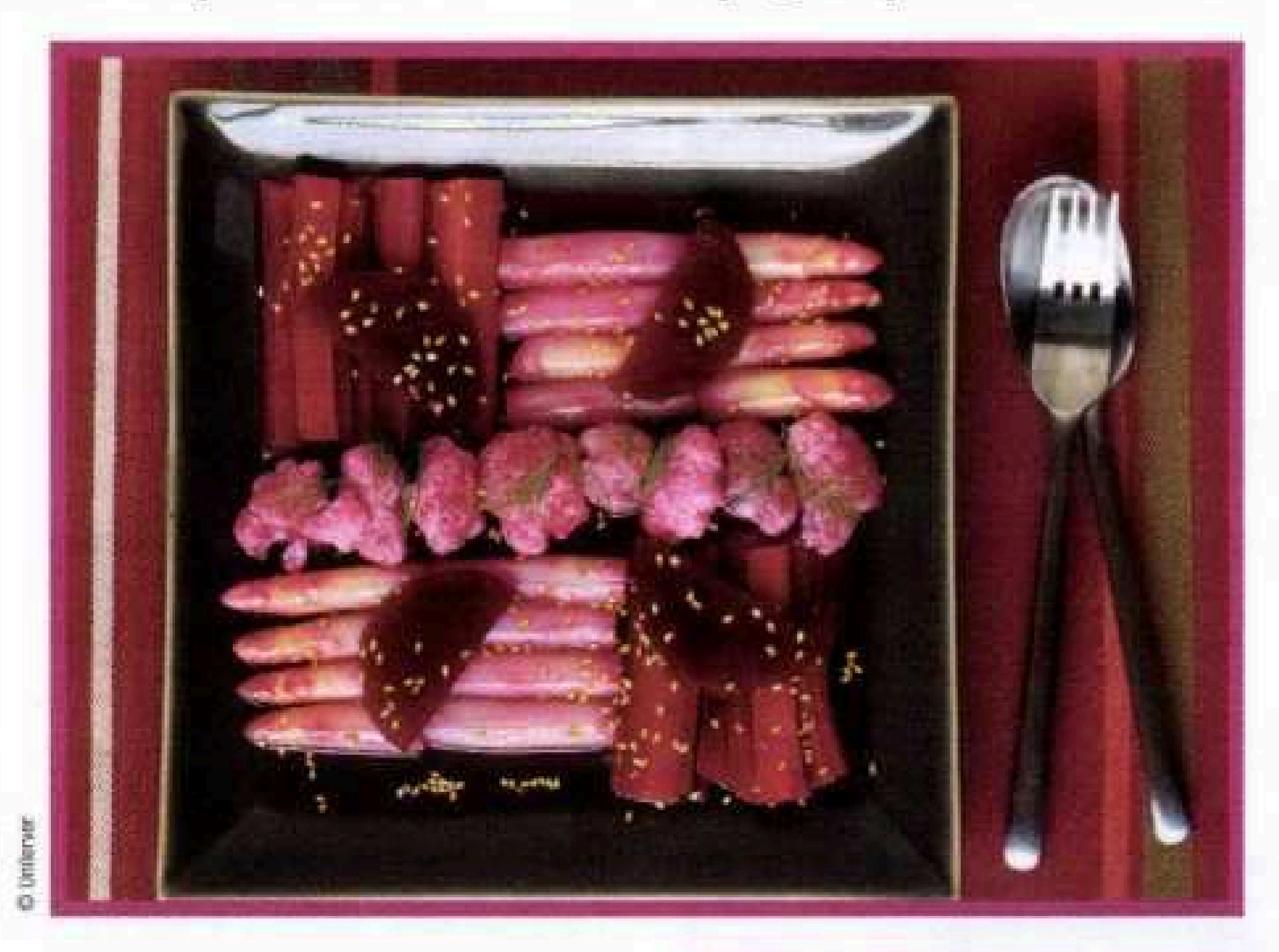
Astuce
La marinade donne aux légumes une très jolie teinte rosée... Une fois préparés, ils peuvent être dégustés en entrée ou en accompagnement d'un poisson froid

Choisir de préférence une betterave cuite au four, de la variété " Crapaudine ", longue et fine. Peler la betterave et la couper en très fines demi-rondelles, la mettre dans un saladier et l'arroser de vinaigre de vin rouge et balsamique Amora.

Cuire les légumes à la vapeur. Laver les légumes, les ranger dans la partie perforée de l'ustensile, les saler et les poser sur l'eau en ébullition. Couvrir. Compter 6 mn pour une cuisson idéale, al dente. Oter la première feuille des blancs de poireau et ouvrez-les en deux. Couper les choux-fleurs en quatre. Couper quelques centimètres de tige aux asperges pour obtenir un

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 6 minutes

Pour 4 personnes
2 mini choux-fleurs • 4 blancs de poireau • 4 asperges blanches • 1 betterave rouge cuite • 1/8 de litre de vinaigre de vin rouge et balsamique Amora • 1/2 c. à soupe d'huile de sésame • 1 c. à soupe de graines de sésame blanc (décortiqué) • Sel, poivre blanc


© Unilever



ensemble harmonieux.
Disposer les légumes dans un plat creux et les arroser, en le filtrant, de vinaigre de macération des betteraves, puis les parsemer de lamelles de betterave. Saler, poivrer, et laisser mariner les légumes 15 mn à température ambiante ou 24 heures, au réfrigérateur.
Au moment de les servir, asperger les légumes d'huile de sésame, puis les parsemer de graines de sésame.

Plat

Morue à la portugaise

Dessert

Gratinées de figues au café

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
8 figues • 1 cuillerée à soupe de Nescafé Sélection • 125 g d'amandes en poudre • 3 œufs • 100 ml de crème liquide • 4 cuillerées à soupe de sucre cassonade

Préchauffez votre four Th. 6 (180°C). Lavez les figues et coupez-les en quatre. Retirez si nécessaire les extrémités. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs, la cassonade, la crème liquide et le Nescafé dilué dans une cuillerée à soupe d'eau. Ajoutez la poudre d'amandes. Battez les blancs d'œufs en neige. Mélangez délicatement les deux préparations. Répartissez cette mousse dans vos plats à gratin et rangez les morceaux de figues dessus. Faites cuire dans votre four environ 20 minutes.

Entrée

Salade Acapulco

Préparation : 15 minutes
Cuisson : non
Réfrigération : 1 heure

Pour 8 personnes

2 avocats • 1 poivron rouge • 1 boîte de maïs • 1 citron • 1 gousse d'ail • 1 oignon

POUR LA SAUCE : 1 boîte de Sauce aux tomates fraîches Buitoni • 1 cuillerée à café de moutarde • 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive • Sel, poivre de Cayenne

Coupez les avocats en deux.
A l'aide d'une cuillère à café, évidez-les en formant de petites boules.
Arrosez-les de jus de citron.
Coupez le poivron en lanières.
Egouttez le maïs.
Hachez finement l'ail et l'oignon.
Dans un saladier mélangez délicatement le maïs, les lanières de poivron, les boules d'avocat, l'ail et l'oignon.
Mélangez la sauce tomate, l'huile d'olive, la moutarde et une pincée de poivre de Cayenne.
Versez cette sauce sur la salade au moment de servir.
Servez frais.

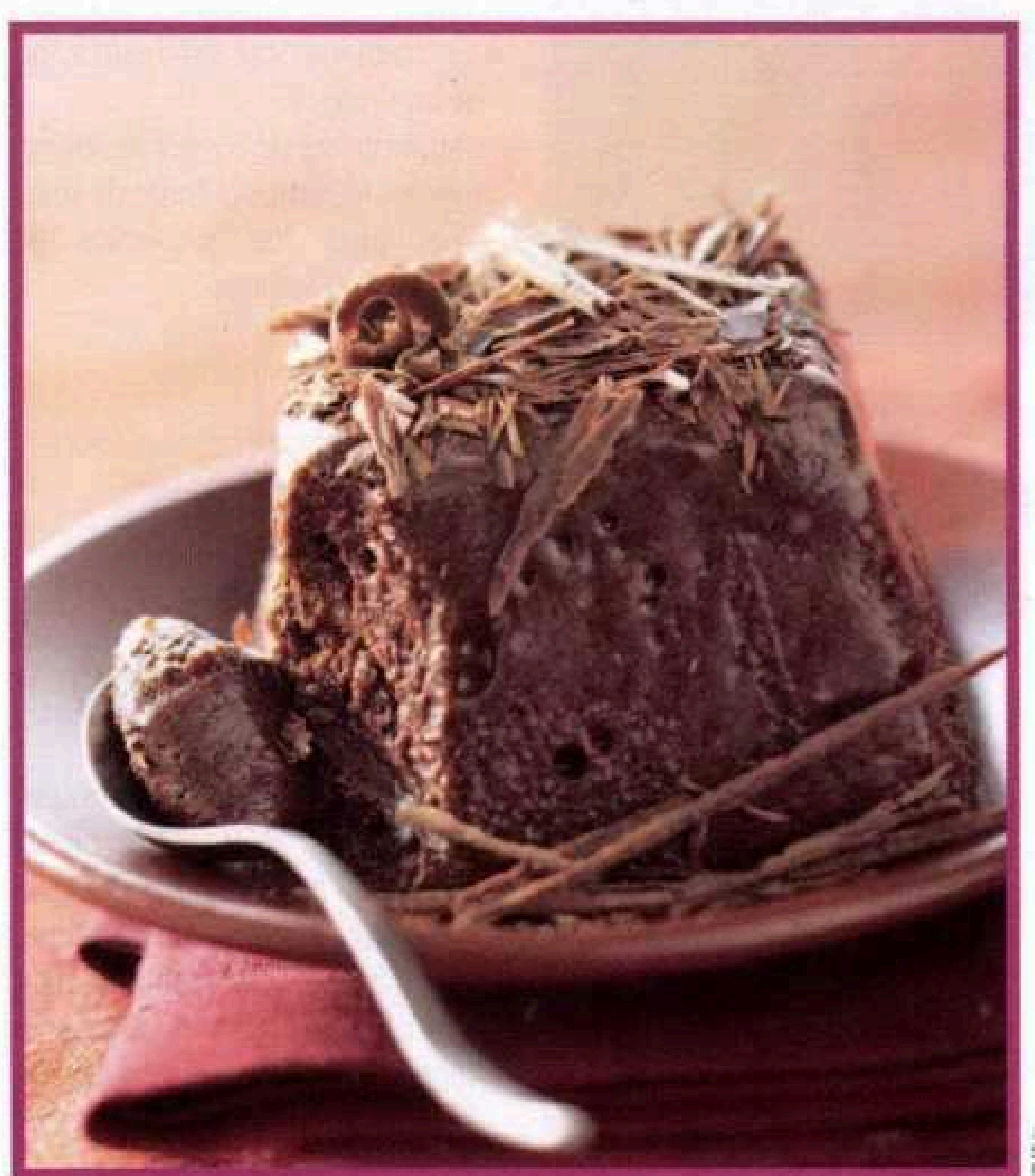
Astuce
Pour relever la sauce de cette salade vous pourrez y rajouter une cuillerée à soupe de cognac.

Plat

Osso buco à la milanèse

Dessert

Marquise chocolat au fructose


© Vivis

Préparation : 15 minutes
Au réfrigérateur : 12 heures

Pour 4 personnes

360 g de Fructose Vivis • 250 g de chocolat à croquer • 175 g de beurre allégé • 4 œufs • 250 g de crème chantilly

Faire fondre le chocolat au bain-marie
Battre les blancs en neige
Travailler le fructose avec le beurre, puis ajouter le chocolat, les jaunes d'œufs et les blancs en neige
Après avoir mouillé le moule, remplir de la mousse et laisser une nuit au réfrigérateur
Démouler et recouvrir de crème chantilly

Entrée

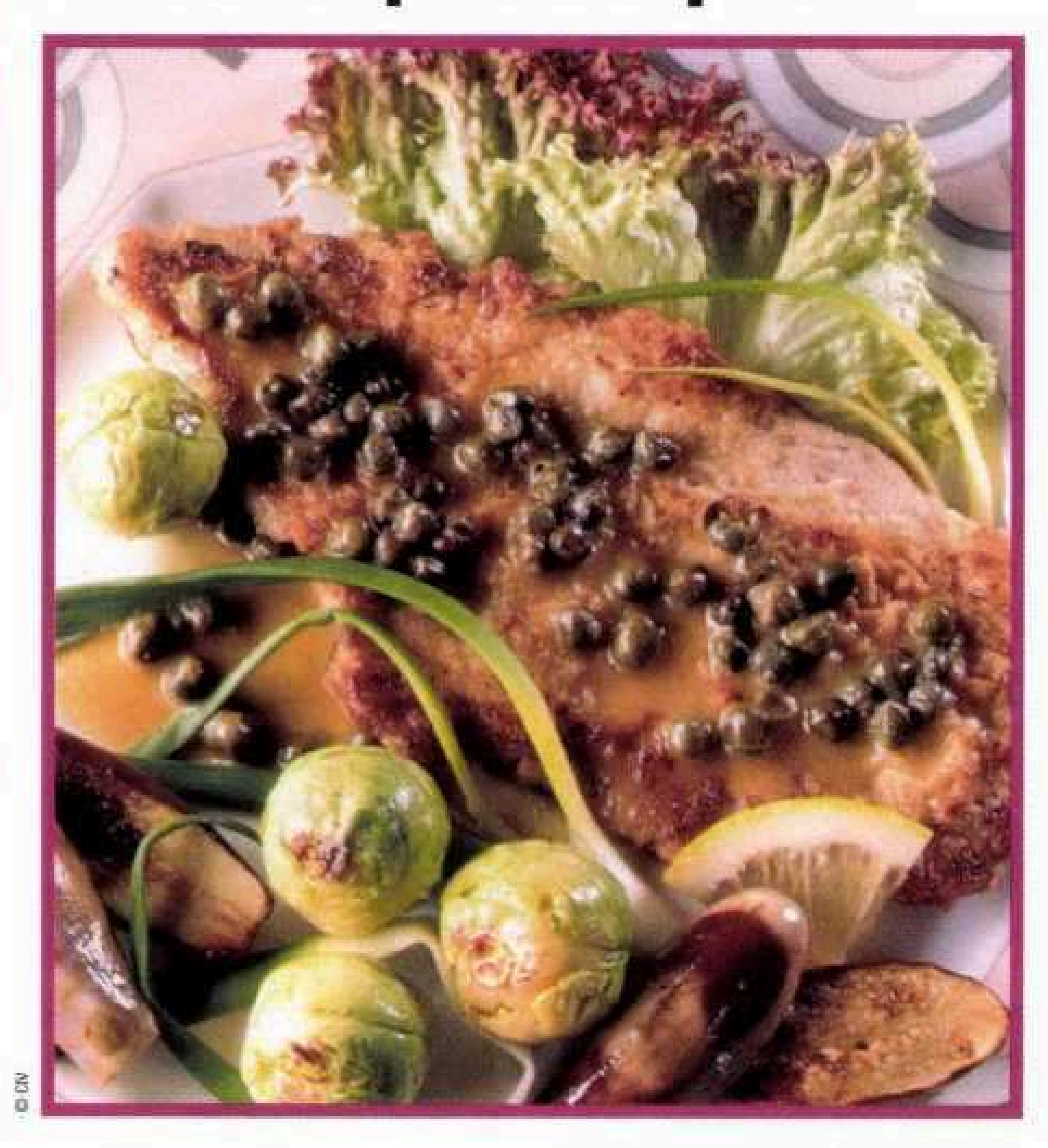
Chicken caesar salade

Plat

Escalope aux câpres

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes
2 escalopes • 2 c. à c. de câpres • 1 c. à s. de vinaigre de vin (aromatisé à l'estragon ou à la framboise) • 1 c. à s. de beurre • poivre, farine, huile


© CN

Préchauffer le four (th. 6).
Dans une assiette, mélanger une cuillerée à soupe de farine avec deux tours de moulin à poivre. Y tourner les escalopes.
Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile et dorer les escalopes à feu vif. Continuer la cuisson 10 min environ à feu modéré.
Retirer les escalopes et les réserver au chaud.
Puis déglacer la poêle avec le vinaigre et ajouter les câpres. Laisser bouillir quelques secondes et ajoutez le beurre par copeaux hors du feu en remuant au fouet afin que la sauce soit veloutée.
En napper les escalopes et servir aussitôt.

Dessert

Gauffres au lait concentré

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
Pour la pâte à gaufres : 200 g de farine • 1 boîte de 410 g de Lait Concentré Non Sucré Gloria • 40 g de beurre • 3 gros œufs • 1 sachet de levure chimique • 20 g de sucre • Sel

Pour le nappage : Un flacon doseur de Lait Concentré Sucré Nestlé

Faites chauffer votre gaufrier.
Faites fondre le beurre.
Dans un saladier, mélangez la farine, la levure chimique, le sucre, une pincée de sel.
Ajoutez les œufs, le beurre, mélangez au fouet, puis versez le lait concentré non sucré petit à petit en continuant de mélanger.
Versez un peu de pâte sur votre gaufrier huilé et laissez cuire environ 1 minute 30.
Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
Nappez chaque gaufre de lait concentré sucré.
Dégustez aussitôt.

SEMAINE 5

Entrée

Mini friands de merguez

Plat

Croustillants de ris de veau aux asperges



© DV

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 2 personnes

4 noix de ris de veau de 200 g chacune • 1 kg d'asperges vertes • 50 g de farine • 1 œuf • 150 g de chapelure • 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive • 2 cuillerées à soupe de crème fraîche • sel, poivre

LA VEILLE : Préparer les ris de veau : les faire dégorger à l'eau courante, les placer dans une casserole d'eau froide, porter à ébullition, écumer et laisser pocher 8 min à feu moyen. Les égoutter, les rafraîchir sous l'eau froide, enlever les petites peaux et les parties gélatineuses, les envelopper dans un torchon propre et les placer, entre deux planchettes avec un poids posé dessus, toute la nuit au réfrigérateur.

LE JOUR MÊME : Escaloper les ris de veau, les assaisonner de sel et de poivre, puis les passer successivement dans la farine, l'œuf battu et la chapelure.
Faire dorer les escalopes 10 min à feu vif à la poêle dans l'huile d'olive, les placer dans un plat à four. Répartir une noix de beurre sur chaque croustillant et finir la cuisson à four moyen (th. 6, 180°).
Faire cuire les asperges 7 à 8 min à l'eau bouillante salée et les égoutter. Couper les pointes et les réserver au chaud. Passer les tiges au mixer.
Réchauffer doucement la purée d'asperge, ajouter la crème fraîche en fouettant vivement, saler et poivrer.
Servir les croustillants accompagnés des pointes et de la purée d'asperges.

Dessert

Mousse au chocolat au lait

Préparation : 10 minutes
Réfrigération : 1 heure

Pour 6 personnes

4 bananes • 1 briquette de 20 cl de Lait Concentré Non Sucré • 200 g de chocolat Nestlé Dessert

Versez la briquette de lait dans un grand saladier et placez-la 20 minutes au réfrigérateur ou 10 minutes au congélateur.
Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie ou au four à micro-ondes selon le mode d'emploi.
Battez le lait en mousse ferme.
Ajoutez le chocolat fondu et refroidi.
Mélangez délicatement et placez au réfrigérateur.

Entrée

Pizza mexicaine

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
250 g de viande de bœuf hachée • 1 Pâte à Pizza Epaisse • 3 c. à s. de Sauce Pizzaïola Buitoni (environ 100 g) • 30 g de chorizo • 50 g de maïs en grains • 1 oignon • 50 g de gruyère râpé • 1 c. à c. de curry • Huile • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th. 7 (220°C).
Pelez l'oignon et hachez-le.
Dans une poêle contenant l'huile bien chaude, faites revenir la viande hachée et l'oignon. Salez, poivrez. Ajoutez le curry et mélangez. Laissez refroidir.
Pelez le chorizo et coupez-le en rondelles.
Déroulez la pâte à pizza sur la plaque de votre four en conservant la feuille de cuisson.
Répartissez la sauce tomate sur la pâte à pizza puis ajoutez la viande hachée, les grains de maïs et les rondelles de chorizo.
Saupoudrez de gruyère râpé.
Faites cuire dans votre four 15 à 20 minutes.

Plat

Escabèche d'anguille

Dessert

Tourte pommes / poires


© Vivis

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes
50 g de Fructose Vivis • 350 g de pâte brisée • 2 pommes • 2 poires • 200 g de confiture d'abricots (Vivis) • 1 sachet de sucre vanillé • 2 jaunes d'œufs • 2 noix de margarine au tournesol • 2 cuillères à soupe de farine pour le moule et la plaque du four

Épelucher les fruits, retirer les cœurs où se trouvent les pépins, puis couper les fruits en dés.
Dans un récipient, mélanger les dès de fruits, la confiture, le sucre vanillé et le fructose.
Laisser macérer ainsi un bon moment
Pendant ce temps, prendre la moitié de la pâte brisée, l'abaisser au rouleau et étendre sur la plaque à pâtisserie du four au préalable margariné et fariné (en enlevant l'excès de farine)
Dorer cette première abaisse aux jaunes d'œufs délayés si nécessaires avec un peu d'eau en s'aidant d'un pinceau propre
Au centre de cette abaisse (c'est-à-dire à 3 centimètres des bords) disposer régulièrement les fruits
Étendre au rouleau l'autre moitié de pâte et la poser sur la tourte préparée en appuyant fermement sur les bords
Égaliser et canter les bords. Dorer le tout avec les jaunes d'œufs et piquer la surface de la tourte avec une fourchette.
Faire cuire 30 mn à four préchauffé chaud 220°C (th.7) et 30 mn à four moyen 190°C (th.6)
Si la tourte prend trop vite couleur, recouvrir d'une feuille de papier aluminium huilée
Servir tiède, avec de préférence une jatte de crème fraîche allégée

Entrée

Cake mi-sel, mi-sucre, aux figues sèches et au jambon fumé

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 55 minutes



© Alsa

Pour 4 personnes

3 gros œufs • 250 g. de farine de blé type 45 • 1 sachet de levure chimique Alsa • 100 g. de yaourt brassé nature • 100 g. de beurre fondu froid ou d'huile d'olive • Fac : 2 c. à c. de moutarde blanche • 80 g. de jambon cru fumé • 100 g. de figues sèches mœlleuses • 3 c. à s. (40g) de parmesan râpé • 1 c. à s. de sucre semoule • 1/2 c. à s. de sel fin, poivre du moulin

Préchauffer le four à 175°. Huiler un moule à cake antiadhésif de 25 cm.
Mélanger la farine et la levure et les tamiser. Couper le jambon cru - une spécialité des Dolomites – en lamelles de 1x2 cm ; le réserver dans un bol, en les poudrant d'1 c. à soupe de farine additionnée de levure pour mieux les séparer entre les doigts doigts.
Couper les figues en cubes d'1/2cm, les réserver dans un bol, les saupoudrer de 2 c. à s. de farine additionnée de levure et mélanger : ainsi, les fruits ne retomberont pas au fond.
Casser les œufs dans une terrine, ajouter le sucre, le sel et beaucoup de poivre, et les fouetter jusqu'à ce qu'ils triplent de volume. Sans cesser de fouetter, ajouter le yaourt, puis l'huile et, éventuellement, la moutarde, et enfin la farine additionnée de levure, non plus avec le fouet, mais avec une spatule, en soulevant la pâte plutôt qu'en la tournant. Dans le même mouvement, incorporer le parmesan râpé, le jambon, puis les figues.
Verser la pâte dans le moule, la parsemer d'amandes ou de noisettes effilées. Mettre le moule au four. Après 5 mn, baisser le thermostat à 150°, et laisser cuire 50 mn, ou plus, jusqu'à ce que le cake soit bien doré.

Plat

Curry de mouton

Dessert

Fondant aux pêches chocolatées

Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 1 heure

Pour 6 personnes

4 pêches • 150 g de chocolat Nestlé dessert • 100 g de beurre mou • 1 œuf • 150 g de farine (+ 1 c. à s. pour le moule) • 60 g de sucre en poudre • 1 noix de beurre pour le moule • 250 ml de lait • 3 c. à s. de farine • 1 c. à s. de vanille liquide • 2 c. à s. de sucre en poudre • 4 œufs

Préchauffez votre four Th.6 (200°C). Faites fondre le chocolat au four à micro-ondes ou au bain-marie. Mélangez vivement 100 g de beurre mou, la farine, l'œuf, le sucre et le chocolat fondu. Versez la préparation dans le moule beurré et fariné. Faites cuire environ 10 minutes au four. Dans un saladier mélangez le lait, les œufs, la vanille, la farine et le sucre. Lavez et coupez les pêches en dés. Retirez le gâteau du four et versez le flan à la vanille dessus. Déposez les pêches et faites cuire environ 20 minutes au four.

Entrée

Quiche à l'espagnole

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

1 boîte de 410 g de Lait Concentré Non Sucré • 4 œufs • 1 boîte de poivrons rouges doux (250 g) • 12 fines tranches de chorizo • 2 cuillerées à soupe de basilic coupé • 10 g de beurre • sel • piment de Cayenne

Préchauffez le four Th. 6 (200°C).
Egouttez les poivrons et coupez-les en dés.
Battez les œufs en omelette. Ajoutez le lait, les dés de poivron et le basilic. Assaisonnez.
Versez la préparation dans un moule à tarte beurré. Disposez en surface les rondelles de chorizo et faites cuire 20 minutes environ au four Th. 6 (200°C).
Dégustez chaud.

Plat

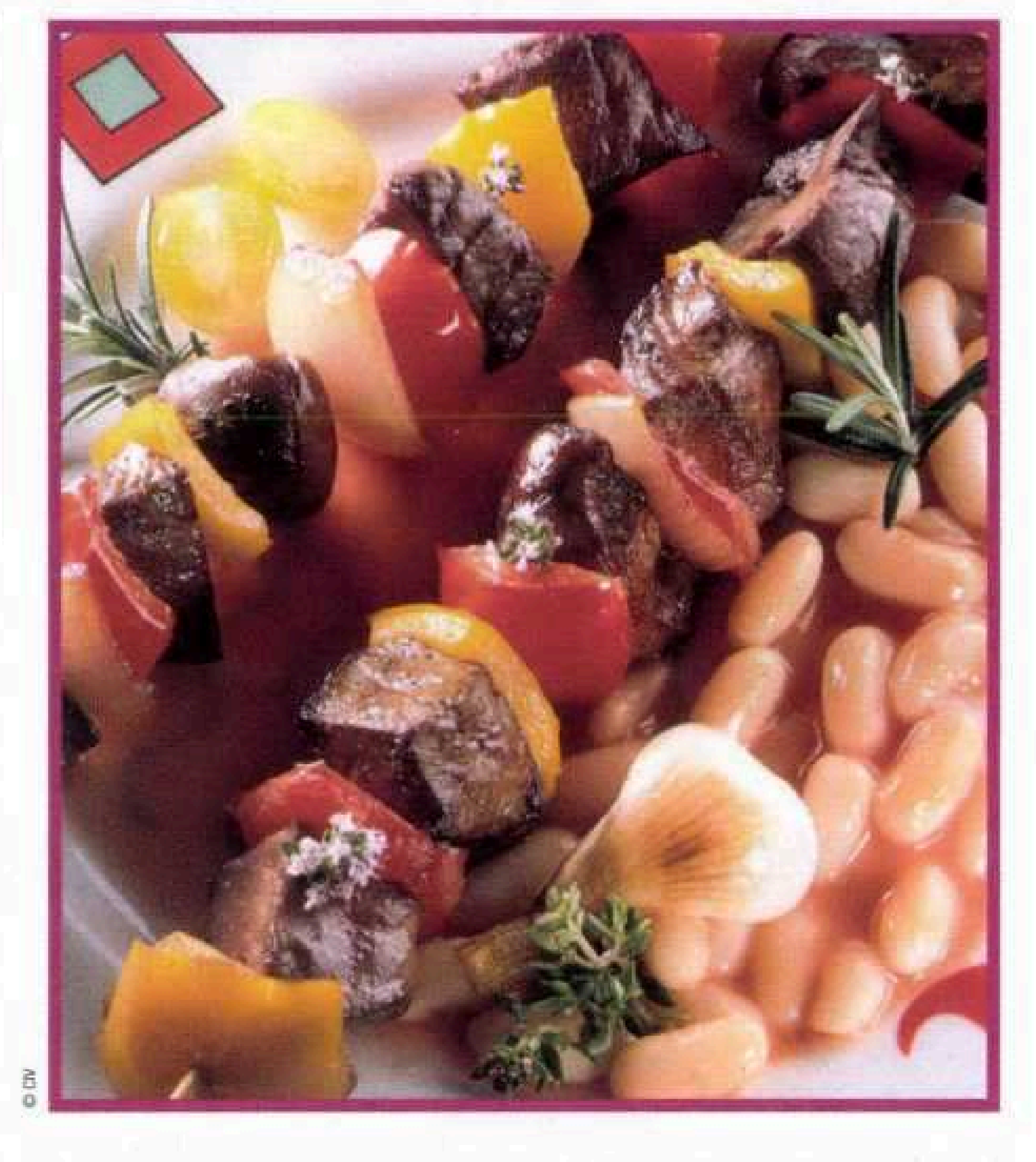
Brochettes d'abats et haricots blancs

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure

Pour 4 personnes

200 g de rognons de veau • 200 g de cœur de bœuf • 200 g de foie d'agneau • 2 poivrons rouges • 2 oignons • 8 tomates • 200 g de haricots blancs • 2 gousses d'ail • 2 feuilles de laurier • sel, poivre

Faire tremper les haricots blancs la veille, les égoutter, y incorporer les tomates, l'ail, le laurier, sel et poivre.
Mouiller à hauteur, cuire à feu doux 1 h.
Confectionner les brochettes en alternant les différentes viandes, les poivrons et les oignons.
Les faire griller, saler, poivrer.
Après cuisson, égoutter les haricots, passer au chinois le jus de cuisson et les ingrédients aromatiques.
Réincorporer les haricots.
Dresser.



© CIV

Pour rehausser le goût et la saveur des viandes, on pourra les faire mariner : les mettre dans un plat, les arroser d'huile d'olive et de jus de citron et les parsemer d'origan, ail, ciboulette, persil et échalotes hachées et laisser mariner 2 h environ.

Dessert

Tartare de fruits

Entrée

Langoustines au whisky

Plat

Bœuf sauté aux lardons

Astuce
Cette recette se prépare aussi bien avec du porc, du canard ou de la dinde, en adaptant le temps de cuisson.

Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites sauter la viande pendant 2 min. Retirez-la.
Ajoutez les échalotes, les lardons, mélangez, laissez cuire un instant.
Ajoutez la poêlée forestière puis le vin.
Salez, poivrez, fermez la sauteuse et laissez cuire 8 min.
Ouvrez, vérifiez la cuisson et remettez la viande.
Ajoutez le mélange fécule/crème en remuant.
Servez sans attendre.

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
600g de bœuf à fondue en cubes • 100g de lardons blanchis • 600g de poêlée forestière surgelée • 4c. à soupe d'échalotes hachées surgelées • 1 verre de vin blanc • 2c. à café de fécule dans 10cl de crème • sel, poivre, huile


© Sésame / Tétel

Dessert

Gâteau au chocolat façon stracciatella

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Faites fondre le beurre au four à micro-ondes.
Dans un saladier mélangez le beurre fondu, les œufs, la farine et le sucre.
Séparez la pâte obtenue en deux.
Hachez 3 barres de chocolat en pépites et faites fondre le reste au four à micro-ondes selon le mode d'emploi.
Mélangez le chocolat fondu avec la moitié de la pâte. Mélangez l'autre moitié avec les pépites.
Dans un moule à manqué beurré adapté au four à micro-ondes, alternez des couches des deux pâtes obtenues. Faites cuire dans votre four à micro-ondes environ 4 minutes à 750 Watts.

Astuce
Si vous n'avez pas de four à micro-ondes, faites-le cuire à Th.6/7 (200°C) environ 12 minutes.

Pour 8 personnes
2 cuillerées à soupe de Nescafé Sélection • 8 c. à s. de cacao • 500 ml de lait demi écrémé • 200 ml de crème liquide • 4 jaunes d'œufs • 150 g de sucre en poudre • 6 feuilles de gélatine • 150 ml d'eau

Semaine 5

Entrée

Velours de potiron aux châtaignes



Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
750 g de potiron épluché • 2 tablettes de bouillon de volaille • 1 c. à s. de sucre cristallisé • 2 c. à s. de Fleur de Maïs de Maïzena • 75 g de crème fraîche • 250 g de brisures de châtaigne • 2 pincées de muscade • Sel • Fleur de sel • Poivre du moulin

Couper la chair du potiron en morceaux.
Préparer un litre et demi de bouillon de volaille. Le porter à ébullition et y plonger le potiron et laisser bouillonner 15 minutes. Prélever les morceaux de potiron et les passer au mixeur avec un peu du jus de cuisson.
Délayer la Fleur de Maïs de Maïzena dans 20 cl de jus de cuisson. Incorporer au jus de cuisson, ainsi que le potiron mixé. Assaisonner de sucre, muscade, sel et poivre selon votre goût. Ajouter la crème fraîche. Bien mélanger. Garder au chaud sur feu doux.
Réduire les brisures de châtaignes en grosses miettes à l'aide d'une fourchette.
Verser le velours de potiron dans les assiettes. Parsemer de brisures de châtaignes. Au centre de chaque assiette, déposer une grosse pincée de fleur de sel et re-poivrer de deux tours de moulin.


© Unilever

Plat

Cabillaud au crumble de Comté

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 6 personnes
400 g de filet de cabillaud • 1 pot de 250 g de Sauce Boscaïola Buitoni • 1 sachet de Court-Bouillon au Vin Blanc Maggi • 75 g de beurre mou • 150 g de farine • 70 g de Comté • 2 litres d'eau • 1/2 cuillerée à café de sel

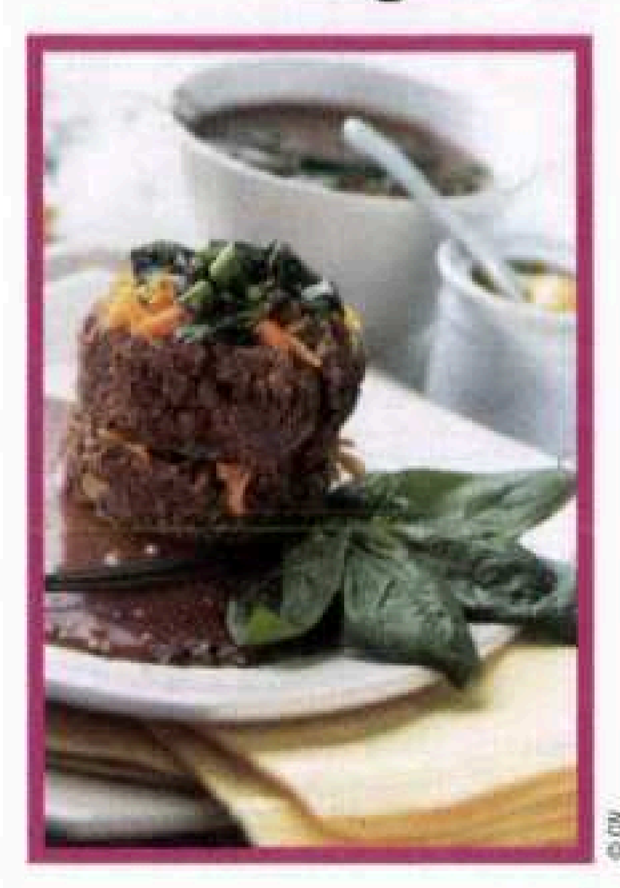
Préchauffez votre four Th. 7 (200° C).
aites tiédir l'eau avec le court-bouillon. Ajoutez le cabillaud et portez à ébullition. Laissez cuire environ 5 minutes selon l'épaisseur du poisson.
Dans un saladier, mélangez du bout des doigts le beurre coupé en petits morceaux, la farine, le Comté râpé et le sel. Vous devez obtenir une pâte à la texture sableuse.
Otez les arêtes, émiettez le poisson et répartissez-le dans le fond de vos ramequins. Nappez de sauce et recouvrez de pâte à crumble.
Faites cuire sur la grille de votre four environ 20 minutes puis passez 2 minutes sous le gril.

Dessert

Nems de banane au chocolat

Plat unique

Rouelles de joues de bœuf en pot-au-feu, légumes sautés et sauce bordelaise



© CIV

Couper la mœlle en petits dés, la faire dégorger 1 h dans un bol d'eau froide, la blanchir 1 min dans une petite casserole d'eau bouillante salée, l'égoutter, réserver.

Éplucher, ciseler les échalotes dans une petite casserole, à feu doux, avec le vin rouge, une pincée de sel, le thym et le laurier. Les faire réduire (le temps nécessaire) des deux tiers, ajouter la demi-glace.

Hors du feu, incorporer le beurre en petits morceaux. Passer au chinois, rectifier l'assaisonnement, réserver au chaud.

Au moment de servir, ajouter la mœlle et le persil.

Dans le faitout, avec les bouillon-cubes, en l'écumant souvent, cuire les joues 3 h à petits bouillons.

Égoutter, laisser refroidir les joues, les rouler en boudin dans le papier film. Réserver au réfrigérateur.

Laver, égoutter, éplucher les légumes, équeuter les épinards. À la mandoline, émincer finement les carottes.

Dans la sauteuse, à feu moyen, au beurre, en commençant par les carottes, cuire les légumes "*al dente*", saupoudrer de muscade, saler, poivrer, réserver au chaud.

Préchauffer le four à 180° (th. 8).

Au couteau, trancher les joues filmées, en rondelles épaisses, les moutarder généreusement sur une face. Sur trois épaisseurs, en alternance, les garnir de légumes. Les disposer dans un plat allant au four, les napper de sauce bordelaise, les enfourner, les cuire 20 min en les arrosant souvent.

Dresser les rouelles au centre d'assiettes chaudes, les napper du restant de sauce. les parsemer de ciboulette ciselée.

Préparation : 15 min (*1 heure pour la mœlle*)
Cuisson : 3 heures

Pour 4 personnes

1,6 kg de joues de bœuf préparées, coupées en morceaux par votre bouche • 4 bouillon-cubes de bœuf • 200 g de carottes • 600 g d'épinards • beurre • moutarde forte • 1/2 botte de ciboulette • 1 pincée de noix muscade râpée • fleur de sel, poivre

Sauce bordelaise : 25 g de mœlle de bœuf • 2 échalotes grises • 2 dl de vin rouge • 1 branche de thym • 1 feuille de laurier • 1,5 dl de demi-glace de viande (gms) • 15 g de beurre • 1 cuillerée à café de persil plat haché • sel, poivre du moulin

Dessert

Muffin aux myrtilles

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Préchauffez votre four Th. 6 (180° C).

Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre cassonade. Ajoutez la farine en pluie et la levure, mélangez bien.

Ajoutez ensuite, le beurre fondu, le lait, la cannelle, les myrtilles et les céréales et mélangez délicatement.

Versez cette préparation dans les ramequins préalablement beurrés et enfournez 20 minutes environ.

Pour 10 personnes

4 œufs • 100 g de céréales Fitness Nestlé • 100 g de myrtilles fraîches ou surgelées • 200 g de farine • 100 g de sucre cassonade • 100 ml de lait écrémé • 1 sachet de levure chimique • 1 cuillerée à café de cannelle en poudre • 50 g de beurre fondu + 10 g pour les ramequins

Entrée

Petits flans à l'emmental

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 35 minutes

Pour 4 personnes
1 boîte de 410 g de Lait Concentré Non Sucré Gloria • 3 œufs • 100 g d'emmental râpé • Sel, poivre

Préchauffez le four Th. 5 (180°C).
Faites chauffer à feu doux le lait avec l'emmental. Battez les œufs en omelette et ajoutez le lait chaud tout en fouettant. Assaisonnez. Versez dans des ramequins beurrés et faites cuire au bain-marie au four Th. 5 (180°C) 35 minutes environ.

Plat

Tablier de sapeur pané

Préparation : 30 minutes
Marinade : 12 heures
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
500 g de tablier de sapeur • 1 bouquet garni • 1/2 bouteille de vin blanc sec • Le jus d'1 citron jaune • 1 c. à soupe de moutarde forte • 1 œuf • 50 g de chapelure • 500 g de pommes de terre nouvelles • Huile d'olive • 10 g de beurre • Sel, poivre



© Produits tripiers

La veille, faire cuire le tablier de sapeur.
Découper en 4 morceaux égaux et verser dans une cocotte.
Ajouter le bouquet garni et couvrir largement d'eau salée.
Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire 10 heures à feu doux.
Vérifier régulièrement pour rajouter de l'eau. Egoutter.
Dans un grand plat creux, verser le vin, la moutarde, le jus de citron et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Mélanger et ajouter les morceaux de tablier.
Laisser mariner la nuit au réfrigérateur.
Le lendemain, mettre à cuire les pommes de terre, les peler une fois cuites et les découper en fines lamelles, les garder au chaud.
Egoutter les morceaux de tablier de sapeur et les couper en lamelles de 3 cm de large environ.
Rouler les lamelles dans les œufs battus puis dans la chapelure et mettre à cuire, 3 minutes de chaque côté, dans une poêle bien chaude avec le beurre mélangé à 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
Servir les lamelles de viande panées sur un lit de pommes de terre.

Dessert

Tiramisu aux fruits d'automne

SEMAINE 5

Entrée

Tomates farcies au crabe

Plat

Grenadins de veau au poivre fleur et au shiso

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
4 grenadins de veau de 175 g chacun de 2cm d'épaisseur • 12 feuilles de shiso vert* • 12 pointes d'asperges blanches • 750 g de céleri-rave • 2 cœurs de fenouil de 300 g chacun • 60 g de beurre • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de poivre-fleur du Séchuan • 1 c. à café de sel rose de l'Himalaya au piment d'Espelette • 1 c. à c. de sucre semoule

LA SAUCE : 4 c. à s. de Noilly Prat • 2 c. à s. de sauce de soja japonaise • 2 c. à s. de vinaigre balsamique traditionnel de Modène

Couper les grenadins horizontalement, en portefeuille, sans en détacher les deux parties. Glisser dans l'ouverture, deux feuilles de shiso pliées en deux, tête-bêche. Refermer les portefeuilles en les pressant fortement. Couper les feuilles de shiso restantes en fine julienne.

Peler les pointes d'asperges et les coupez en deux verticalement. Peler le céleri–rave et le couper en tranches de 1 cm d'épaisseur puis en bâtonnets de 1 cm de côté. Couper les cœurs de fenouil en quartiers de 1 cm d'épaisseur. Laver les légumes et les égoutter.

Dans un mortier, piler le poivre–fleur et le sel rose. En poudrer les grenadins sur les deux faces puis en mettre 1 cuillerée à café dans un wok. Ajouter le sucre, l'huile d'olive et 30g de beurre. Porter à ébullition et plonger les légumes dans cette émulsion. Couvrir. Laisser bouillir vivement 5 minutes, puis laisser cuire 5 minutes de plus, à feu doux : 10 minutes suffisent pour que les


© DR

légumes soient cuits à point. Mélanger 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

Après 5 minutes de cuisson des légumes, faire chauffer la cuillerée à soupe d'huile d'olive restante dans une poêle. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le beurre restant, le laisser fondre puis mettre les grenadins dans la poêle. Les faire dorer 1 minute de chaque côté à feu moyen, puis 2 minutes à feu doux. Réserver les grenadins au chaud, jeter le gras de cuisson, et verser le Noilly dans la poêle. Le laisser réduire de moitié sur un feu moyen, puis ajouter la sauce de soja, et, 5 secondes plus tard, le vinaigre balsamique.

Dresser les grenadins dans des assiettes chaudes, les napper de sauce sirupeuse et parfumée, les entourer de légumes parsemés de julienne de shiso, et servir aussitôt.

**Le shiso, herbe aromatique asiatique, peut être remplacé par du basilic thaï ou par tout autre basilic à grandes feuilles.*

Dessert

Omelette aux framboises

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 6 personnes
Céréales Fitness Nestlé • 2 œufs • 1 c. à s. de fromage blanc 0% Sveltesse • 1 c. à s. de sucre semoule • 100 g de framboises fraîches • 10 g de beurre

Battez les œufs en omelette, ajoutez le fromage blanc et le sucre en poudre et mélangez bien le tout.

Faites cuire sur feu doux dans une poêle avec le beurre.



Quand l'omelette est cuite, présentez-la dans une assiette, déposez les framboises sur une moitié et pliez l'omelette en deux.

Parsemez les Céréales Fitness tout autour et dégustez.

Entrée

Salade de poulet au thé et au sésame

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 minutes

Pour 4 personnes
2 grosses poignées de pousses d'épinards • 3 carottes • 1 poivron rouge • 1/2 chou chinois • 2 oranges • 3 escalopes de poulet • 1 c. à s.de sésame • 2 c. à c. de sucre • 1 gousse d'ail • 1 orange • 2 c. à s. de sauce soja • 2 c. à s. d'huile de sésame • 2 sachets de thé Lipton Yellow

Dans une grande théière faire infuser 5 minutes le thé Lipton Yellow, afin qu'il soit bien noir. Réserver 1 cuillère à soupe de ce thé. Verser le reste dans un plat creux avec le jus d'une orange, le sucre, la gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de sauce soja.
Faire mariner dans cette préparation les escalopes de poulet coupées en lanières pendant au moins deux heures.
Faire cuire le poulet dans une poêle anti-adhésive. Saler et poivrer. Réserver.

Râper les carottes et le chou. Couper le poivron épépiné et débarrassé de sa peau en fines lanières.
Dresser dans chaque assiette de façon harmonieuse des pousses d'épinards, et les différents légumes. Ajouter des tranches d'orange. Déposer les lanières de poulet sur chaque assiette.
Faire une vinaigrette avec l'huile de sésame, la sauce soja, la cuillère de thé. Saler et poivrer.
Répartir la vinaigrette dans les assiettes.
Faire griller le sésame et décorer les assiettes avec.


© Unilever

Semaine 5

Plat

Agneau au thym à la moutarde

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
700 g de gigot d'agneau désossé • 3 c. à c.de Fond de Veau Maggi • 100 ml de crème liquide • 2 c. à s. de moutarde • 1 c. à s. d'huile • 2 c. à c. de thym (surgelé, sec ou frais) • 200 ml d'eau • Sel et poivre

Coupez le gigot en gros cubes.
Dans une sauteuse contenant l'huile chaude, faites revenir les cubes de gigot environ 5 minutes à feu vif.
Ajoutez l'eau, le fond de veau, la moutarde, la crème et le thym.

Faites cuire environ 30 minutes à feu doux et à couvert.
Salez et poivrez et saupoudrez de persil.

Dessert

Gâteau au yaourt

Entrée

Terrine de légumes

Cuisson : 50 minutes
Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 24 heures

Astuce
Pour démouler faites tremper quelques instants le fond de votre moule dans de l'eau chaude.

Préparez la gelée au madère selon le mode d'emploi.
Séparez en trois parties égales la gelée et ajoutez à chacune une des purées dégelée.
Versez la purée de brocolis dans moule à cake et placez-le au congélateur 25 minutes.
Versez ensuite la purée de carottes et placez à nouveau le moule 25 minutes au congélateur.
Ajoutez pour terminer la purée de céleri et réfrigérez pendant 24 heures.
Une heure avant de servir placez les tomates légèrement fendues dans de l'eau bouillante pendant 1 minute.
Epluchez, épépinez et concassez les tomates.
Faites dissoudre le1/2 cube de pot au feu dans 100 ml d'eau bouillante, ajoutez les tomates et le piment émincé.
Placez au réfrigérateur 30 minutes.

Pour 8 personnes
1 sachet de Gelée au Madère Maggi • 1/2 cube de Pot-au-Feu Maggi • 100 g de purée de brocolis surgelée • 100 g de purée de carottes surgelée • 100 g de purée de céleri surgelée • 4 tomates • 1 petit piment rouge

Servez des tranches de terrines avec la concassée de tomates.

Plat

Carré d'agneau au curry et fricassée de pommes


© CIV

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
1 carré d'agneau • 4 grosses pommes • 25 g de beurre • 1 bouillon-cube • 1 pincée de curry • sel, poivre

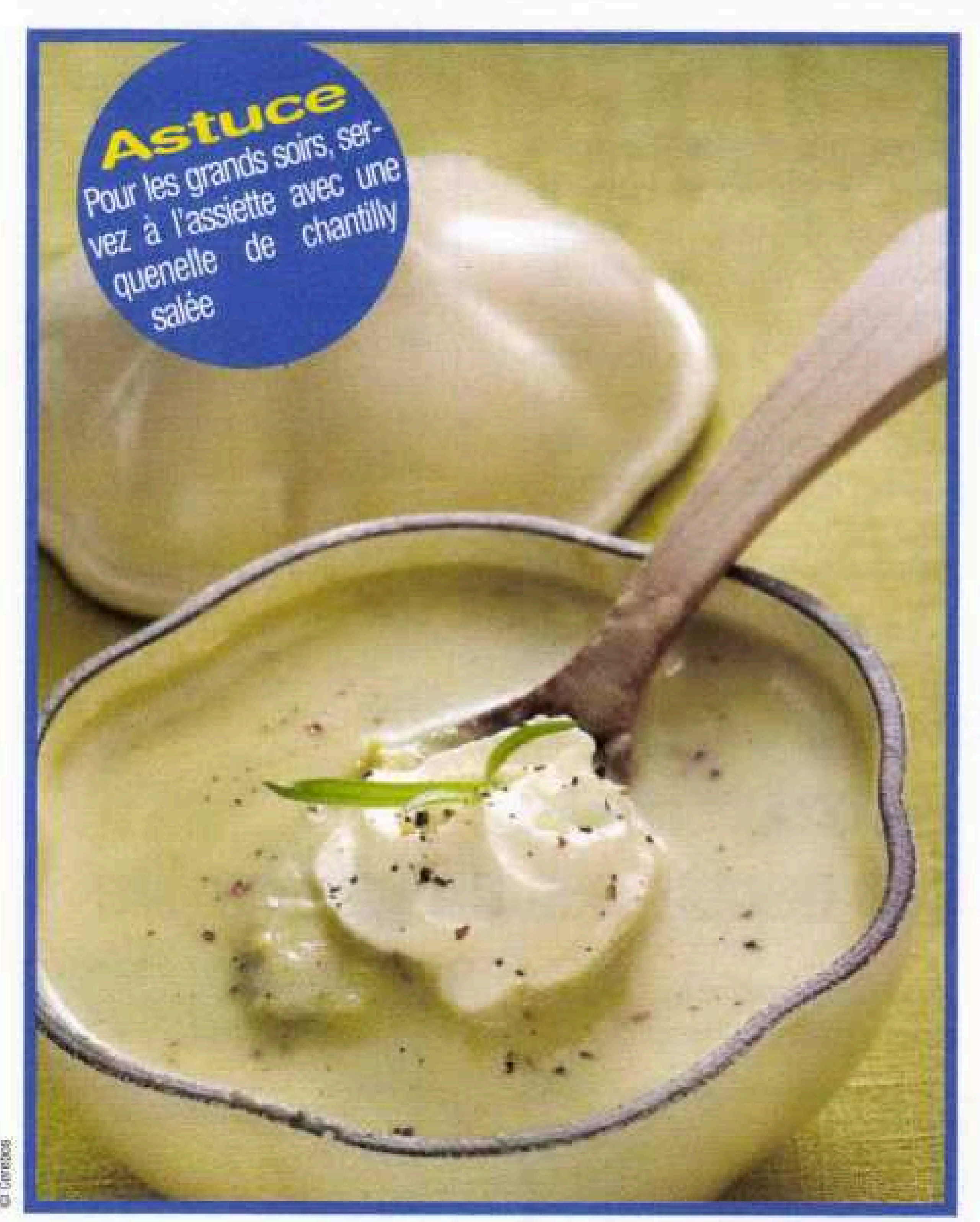
Cuire le carré salé et poivré, au four 25 à 30 min.
Réserver la viande.
Déglacer avec deux verres d'eau. Mettre la viande dans une casserole, ajouter le bouillon-cube délayé dans un peu d'eau et le curry.
Cuire 10 à 15 min.
Dresser.

Dessert

Omelette aux fruits

Entrée

Velouté de choux fleur à l'estragon



© Cerebos

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

1/2 chou-fleur • 1/2 brocoli • 1 bouquet d'estragon • 1 bonne pincée de gros sel • 1 cuillère à café de bouillon de légumes • Poivre de Setchouan.

EN OPTION : crème liquide

Lavez le chou-fleur et le brocoli, coupez-les en fleurettes.
Plongez-les dans 40cl d'eau bouillante, additionnée du gros sel et du bouillon.
Arrêtez le feu quand les légumes sont bien tendres.
Ajoutez le poivre et l'estragon coupé grossièrement.
Mixez le tout.
Si vous aimez plus de velouté, agrémentez d'un peu de crème liquide.
Salez à votre goût.
Parsemez d'estragon ciselé.

Plat

Porc au curry

Dessert

Tartelettes des îles au lait de coco

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 11 minutes

Pour 4 personnes

2 kiwis • 1 Pâte sablée Tarte en Or Herta • 100 g de fraises ou de framboises • 150 g d'ananas au sirop • 40 g de fécule de maïs • 100 g de sucre en poudre • 400 ml de lait de coco • 4 jaunes d'œufs • 1 c. à c. de vanille en poudre • Quelques feuilles de citronnelle

Préchauffez votre four Th.7/8 (220°C).
Découpez 4 ronds dans la pâte sablée, déposez-les dans des moules à tartelettes. Faites-les cuire environ 11 minutes à blanc.
Préparez la crème pâtissière : faites bouillir le lait, la citronnelle et la vanille. Battez les jaunes, le sucre et la fécule. Versez dessus petit à petit le lait en mélangeant.
Faites bouillir 1 à 2 minutes. Retirez les feuilles de citronnelle. Laissez refroidir et versez dans les moules à tartelettes.
Répartissez dessus les fruits et décorez avec de la citronnelle ciselée.

Entrée

Tartare de concombre

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
2 concombres • 4 c. à c. d'Arome Maggi • 6 c. à s. d'huile d'olive • 4 c. à c. de Pastis • 50 g de fromage de chèvre frais à tartiner • 3 c. à s. de vinaigre balsamique • 4 tranches de pain de mie • 1 c. à s. de sucre en poudre • Sel et poivre

Lavez, pelez, épépinez et coupez les concombres en dés.
Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, l'Arome et le pastis. Salez légèrement et poivrez. Ajoutez les concombres et mélangez bien. Laissez-les mariner au réfrigérateur environ 30 minutes.
Versez le vinaigre balsamique dans une casserole. Ajoutez le sucre et faites chauffer à feu doux jusqu'à l'obtention d'un sirop qui nappe votre cuillère.
Faites griller vos tranches de pain de mie. Tartinez-les de fromage de chèvre et faites des zébrures de sirop de vinaigre dessus. Coupez chacune des tranches de pain en 2 triangles.
Egouttez le concombre. Remplissez-en un petit ramequin. Démoulez-le sur une assiette et disposez 2 triangles de part et d'autre des concombres. Faites de même pour les autres assiettes.

Plat

Poulet aux citrons confits

Dessert

Salade de pêches nectarines au gingembre

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes


Pour 4 personnes
3 nectarines blanches • 3 pêches jaunes • 20 cl d'eau • 120 g de sucre • 2 cm de racine de gingembre pelée et râpée • 3 branches de menthe fraîche ciselée • le jus d'un 1/2 citron vert

Pelez les pêches et coupez-les en quartiers fins.
Procédez de même avec les nectarines mais en conservant leur


© Yves Bagros/ Sopexa


peau.
Répartissez dans 4 bols.
Versez l'eau, le sucre, le jus de citron vert, le gingembre râpé et la menthe ciselée dans une petite casserole.
Portez à ébullition et laissez bouillir à petit feu pendant 10 minutes.
Laissez refroidir puis versez sur les pêches et les nectarines.

Entrée

Rouleaux au chèvre et au raisin

Plat

Fricassée de lapin aux fruits secs et cannelle

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 6 personnes
6 cuisses de lapin • 24 dattes, 24 pruneaux • 24 abricots secs • 24 oignons blancs • 200 g de pleurotes • 200 g de dés de poitrine de porc fraîche • le jus de 3 oranges • thym, laurier • 10 g de miel mille fleurs • cannelle • 1 cube de bouillon de volaille • 1 gousse d'ail • sel poivre • huile d'olive • 360 g de semoule • 2 c. à s. d'huile d'olive • 70 g de raisins secs • 70 g de noix de cajou


© Lapin de France / CLPP/Francesca Mantovani

<u>Lapin :</u> Faites tremper les fruits secs dans de l'eau pendant 20 mn. Réservez.

Faites chauffer l'huile d'olive avec la gousse d'ail dans une sauteuse ou dans une cocotte.

Faites colorer les cuisses pendant 10 mn. Salez, poivrez. Ajoutez les oignons, les lardons, les fruits secs. Laissez cuire 3 mn. Ajoutez la cannelle et le miel et 30 secondes après le jus d'orange.

Faites réduire jusqu'à ce que le mélange ait l'aspect d'un caramel et incorporez les pleurotes entiers ainsi que le bouillon obtenu avec le cube de volaille dilué. Faites cuire 15 mn.

<u>Semoule :</u> Mettez la semoule dans un plat. Ajoutez l'huile d'olive. Salez, poivrez. Faites bouillir un litre d'eau non salée puis à l'aide d'une louche, mouillez la semoule jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée. Ajoutez les raisins secs et les noix de cajou.

Dessert

Tatin d'ananas coco chocolat

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes
1 boîte de 400 g d'ananas en tranches • 100 g de Nestlé dessert • 1 pâte sablée prête à dérouler Herta • 80 g de noix de coco râpée • 3 œufs • 1 cuillerée à soupe de lait concentré sucré Nestlé

Préchauffez votre four Th.7 (210°C).

Mélangez les œufs, le lait concentré, la noix de coco et 50 ml de sirop d'ananas.

Concassez le chocolat en grosses pépites.

Dans un moule à manqué, répartissez les rondelles d'ananas. Ajoutez la préparation à la noix de coco puis ajoutez les pépites.

Recouvrez d'une pâte sablée en enfonçant les bords vers l'intérieur jusqu'au fond du moule.

Faites cuire environ 20 minutes dans votre four.

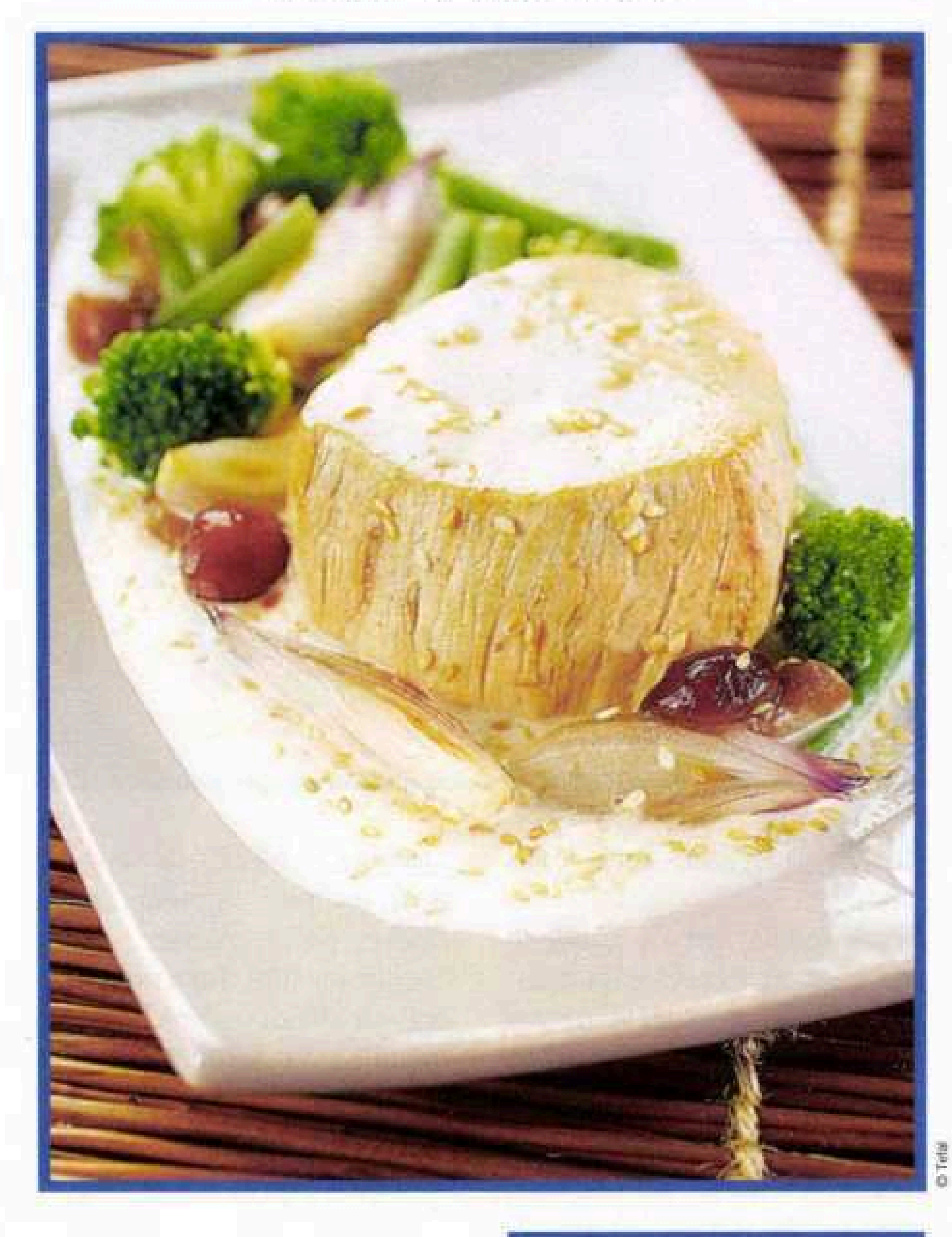
Entrée

Carottes à la moutarde

Plat

Veau forestière

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes


© Tefal

Pour 4 personnes

600g de veau tendre coupé en morceaux (longe, filet) • 600g de poêlée forestière surgelée • 2c. à soupe de graines • de sésame • 4c. soupe échalotes hachées • 20 cl vin blanc • 1/2 bouillon cube dans 20 cl d'eau • 10cl de crème • 3c. à café de fécule • sel, poivre, huile

Faites chauffer 4 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et ajoutez le veau pour le faire dorer.
Ajoutez ensuite les échalotes, la poêlée forestière puis versez le vin blanc, salez, poivrez.
Ajoutez ensuite le bouillon.
Fermez la sauteuse et laissez cuire 20 min.
Ouvrez la sauteuse, ajoutez la crème, la fécule et les graines de sésame en remuant.
Servez bien chaud.

Dessert

Velouté de kiwis à la fraise

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10minutes

Pelez les kiwis et coupez-les en 4.
Placez les morceaux de kiwi dans le bol du mixer. Ajoutez le lait concentré et le lait.
Mixez quelques minutes puis versez dans des petits bols.
Réservez au froid.
Juste au moment de servir déposez dans chaque petit bol une boule de glace à la fraise.

Astuce
Décorez avec des lamelles de fraises.

Pour 4 personnes

8 Kiwis bien mûrs • 200 g de Lait Concentré Sucré Nestlé • 100 ml de lait • 4 boules de sorbet fraise mousse de fraise Tourbillon de fruits la Laitière

Entrée

Tarte alsacienne

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

100 ml de crème liquide • 1 Pâte à Pizza fine Ronde et Fine Herta • 100 g de Dés de Lardons Fumés Herta • 1 gros oignon • Sel et poivre

Préchauffez votre four Th.8 (240°C).
Déroulez la pâte sur la plaque du four en conservant la feuille de cuisson.
Dans une poêle sans matière grasse, faites dorer les lardons avec l'oignon pelé et coupé en rondelles.
Versez la crème, salez, poivrez, puis répartissez les lardons et les oignons.
Faites cuire environ 15 minutes.

Astuce
Pour les tartes flambées gratinées, saupoudrez-les de gruyère râpé avant de les faire cuire

Plat

Spaghettis à la bolognaise

Dessert

Confiture de cerise et pain perdu au sucre vanillé


© Yves Bagros/ Sopexa

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

1 kg de cerises • 600 g de sucre à confiture • 1 jus de citron • 1 baguette viennoise
2 œufs • 20 cl de crème liquide • 10 cl de lait • 40 g de sucre semoule • 2 sachets de sucre vanillé • 10 g de beurre

<u>CONFITURE DE CERISES :</u> Lavez les cerises, ôtez les queues et les noyaux. Versez dans une casserole avec le jus de citron et 15 cl d'eau et laissez mijoter 15 minutes. Dans une autre casserole, faites fondre le sucre sur feu doux avec un peu d'eau. Versez le sucre chaud sur les fruits. Portez à ébullition en remuant fréquemment. Otez du feu et laissez refroidir.

<u>PAIN PERDU AU SUCRE VANILLÉ:</u> Dans une assiette creuse, battez les œufs, le lait, la crème et le sucre semoule. Coupez la baguette en tranche de 1 cm environ et trempez-les dans la préparation à base d'œufs. Retournez-les pour qu'elles s'imbibent bien de cette préparation. Faites fondre le beurre dans la poêle et faites dorer les tranches de pain sur les deux faces.
Placez les tranches dorées dans un plat à four et saupoudrez-les de sucre vanillé.
Enfournez 10 minutes dans un four préchauffé à 160°C.
Servez les tranches de pain perdu chaudes avec la confiture de cerises refroidie.

SEMAINE 6

Entrée

Endives croquantes, poires, tuiles de parmesan et noisettes grillées

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes
4 endives • 2 poires Conférence • 200 g de parmesan râpé frais • 40 g de noisettes grillées • Huile de noisettes • Sel et poivre du moulin


© Les Endiviers

En premier lieu ôter la feuille extérieure des endives et trancher les endives à la base.

Préchauffer le four à 180°/Th6,, disposer sur du papier sulfurisé le parmesan râpé en 12 cercles et laisser cuire en surveillant jusqu'à brunissement. Prendre délicatement les tuiles et les disposer sur un verre pour les former.
Pour une entrée élégante confectionner des assiettes individuelles en disposant les lamelles de poires, les noisettes concassées et les endives.
Assaisonner d'huile, de sel et de poivre puis disposer les tuiles.
Il est possible aussi de saupoudrer du parmesan frais afin de réveiller un peu plus les papilles.

Plat

Chili con carne

Dessert

Omelette soufflée à la chantilly

Préparation : 30 minutes
Réfrigération : 1 heure

Pour 6 personnes
POUR L'OMELETTE : 5 œufs • 50g de sucre en poudre • 50 g de chocolat Nestle Dessert • 15 g de zestes d'oranges confites • 20 g de beurre
POUR LA CHANTILLY : 1 briquette de 20 cl de crème liquide entière • 1 cuillerée à soupe de Grand Marnier • 50 g de sucre glace

Placez la crème liquide 1 à 2 heures avant au réfrigérateur.
Mélangez 3 œufs entiers et 2 jaunes. Réservez les 2 blancs dans un saladier.
Montez les 2 blancs en neige, puis incorporez-les délicatement aux œufs battus.
Coupez les zestes d'oranges confites en petits morceaux et le chocolat en pépites, puis ajoutez-les à l'omelette.
Faites cuire dans une poêle à feu doux avec le beurre pendant environ 10 minutes. Retournez l'omelette à mi-cuisson en la faisant glisser sur un plat puis en la retournant dans la poêle.
Dans un saladier, mélangez la crème liquide et le Grand Marnier. Battez la crème en chantilly ferme.
Faites des quenelles de chantilly que vous poserez sur l'omelette tiède.

Entrée

Tartare de tomate au saumon

Préparation : 5 minutes
Réfrigération : 1 heure

Pour 8 personnes
400 g de Dés de tomates Buitoni • 2 boîtes de saumon d'environ 160 g • 2 c. à s. de chapelure fine • 10 feuilles de sauge (ou de basilic)

Egouttez, retirez la peau et les arêtes du saumon et émiettez-le.
Lavez et ciselez finement les feuilles de sauge.
Dans un saladier, mélangez la Pulpe de tomates, le saumon, les feuilles de sauge et la chapelure.
Remplissez les ramequins, tassez bien et placez au réfrigérateur au moins 1 heure.

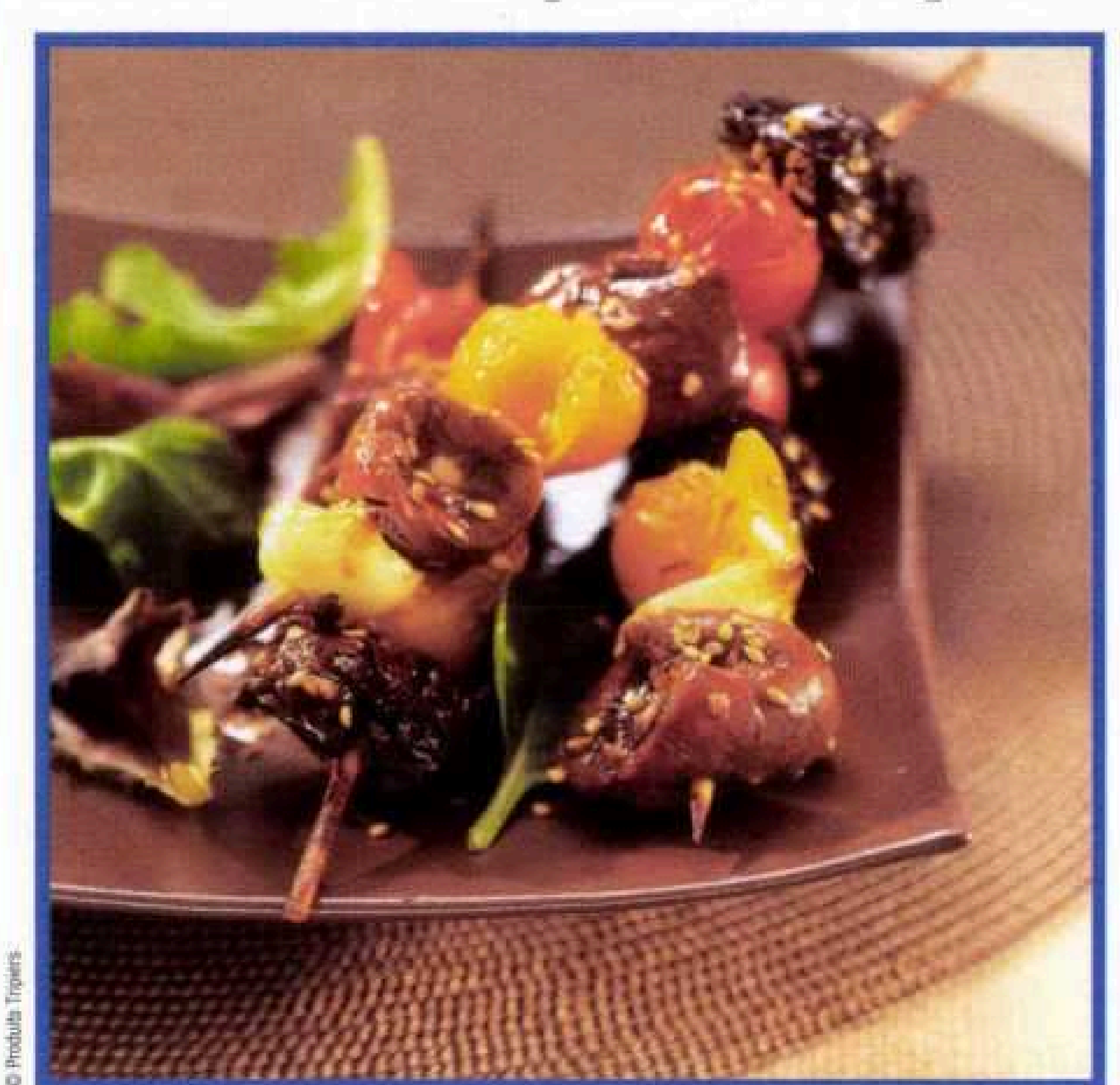
Astuce
Remplacez le saumon par du thon

Plat

Brochettes de produits tripiers

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes
3 rognons de porc • 100 g de hampe • 100 g d'onglet • 150 g de foie de veau (une tranche épaisse) • 1 barquette de tomates cerises • 1 botte de petits oignons nouveaux • 50 g de sucre en poudre • 2 c. à s. de vinaigre de Xérès • 1 c. à s. de miel liquide • 1 c. à s. de graines de sésame • Sel, poivre • Pics à brochettes


© Produits Tripiers

Tailler les différentes viandes en morceaux de la taille d'une bouchée.
Saler et poivrer.
Oter la tige verte des oignons nouveaux et les couper en deux.
Sur les piques à brochettes, confectionner les brochettes en alternant les différentes viandes avec les tomates cerise et les oignons.
Verser le sucre en poudre dans une casserole à fond épais et laisser caraméliser.
Hors du feu, ajouter le vinaigre, mélanger et remettre sur feu doux.
Ajouter le miel et remuer avec une cuillère en bois pour bien dissoudre l'ensemble.
Disposer les brochettes dans un grand plat creux, arroser avec la sauce, saupoudrer de graines de sésame et retourner les brochettes pour bien les enrober.
Mettre à cuire 10 minutes sous le gril du four en retournant les brochettes à mi-cuisson.
Servir avec une salade composée.

Dessert

Panacotta

Entrée

Salade grecque

Plat

Pavé de thon à la moelle de bœuf et jus à la bière

Tourner et vider les artichauts. Les couper en grosses lanières. Les faire suer à l'huile d'olive et ail, puis assaisonner. Déglacer avec un peu de bière. Parsemer de pluches de coriandre fraîche. Réserver. Faire suer les échalotes avec le beurre. Ajouter la bière, le fond de veau, faire réduire de 3/4 puis monter au beurre. Rectifi e r l'assaisonnement de la sauce en sel et poivre.

Envelopper les médaillons de mœlle dans une mousseline, les plonger dans l'eau bouillante salée et laisser frémir pendant 5 minutes. Enduire les pavés de thon d'huile d'olive et les assaisonner de fleur de sel. Les faire cuire sur feu vif dans une poêle. Garder les pavés saignants en leur donnant une belle coloration sur tous les côtés. Réserver sur une grille. Disposer les lamelles d'artichaut en pyramide dans le haut de l'assiette. Emincer grossièrement ou en tranches épaisses les pavés de thon. Dresser en intervalle devant les artichauts et napper la sauce en turban. Disposer les médaillons de mœlle sur le thon, parsemer de fleur de sel , de poivre mignonnette, et de persil plat. Servir avec une bière blanche très fraîche.

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

4 pavés de thon d'environ 160 gr pièce • 6 artichauts • 8 médaillons de mœlle de bœuf • environ 2 centimètres d'épaisseur chacun • 50 cl de bière blonde • 50 cl de fond de veau reconstitué • 1 gousse d'ail émincé • 10 cl d'huile dolive • 25 g de beurre • 2 échalotes hachées • Persil plat • Coriandre fraîche • Sel, fleur de sel • Poivre mignonnette



Dessert

Pancakes à la banane

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 6 personnes

1 Yaourt Yoco pulpe de fruits à la Banane Nestlé • 1 œuf • 2 cuillerées à soupe de farine • Beurre • Sucre en poudre

Versez le Yoco dans un petit saladier.

Ajoutez l'œuf et la farine. Mélangez bien le tout à l'aide d'une fourchette.

Dans une poêle faites fondre un petit morceau de beurre puis déposez quatre petits tas de pâte.

Laissez cuire 2 minutes puis retournez-les pour encore 2 minutes.

Saupoudrez les pancakes de sucre.

Entrée

Gratinée de moules à la méridional

Lavez deux à trois fois vos moules.
Débarrassez les du sable et des algues.
Jetez celles qui sont ouvertes ou cassées.

Faites ouvrir les moules dans une cocotte à feu vif pendant 5 minutes avec un fond d'eau.
Séparez- les en deux.
Disposez les demi-moules sur un plat à gratiner.

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour pour 1 assiette

20 moules • 50g de beurre • 1/2 gousse d'ail hachée • 1 cuillère à soupe de persil haché • 60 g d'emmental râpé • 150 g de sauce tomate



© Léon de Bruxelles

Attendrissez le beurre et mélangez le à l'ail et au persil.
Dressez le beurre d'ail sur les moules.
Versez 100g de sauce tomate autour du beurre d'ail.
Saupoudrez le pourtour du plat d'emmental râpé.
Verser au centre du plat 100 gr de sauce tomate.
Passez les moules 4 à 5 minutes sous le grill du four.
Servez aussitôt.

Plat

Timbale de pâtes fermière

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Préchauffez le four Th.7 (220°C).
Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée suivant le mode d'emploi. Egouttez et réservez.
Coupez les blancs de volaille en dés. Dans une poêle faites-les revenir avec le beurre ainsi que l'échalote jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré.
Incorporez-les aux pâtes.
Dans un saladier mélangez les œufs la crème le gruyère la moitié de la sauce aux tomates le Fond de Volaille et les pâtes.
Salez poivrez.
Versez la préparation dans un moule à cake beurré. Faites cuire à four chaud Th.7 (220°C) pendant 15 minutes.
Servez avec le reste de sauce aux tomates chauffée et additionnée de vin blanc ou de jus de citron selon votre goût.

Pour 4 personnes

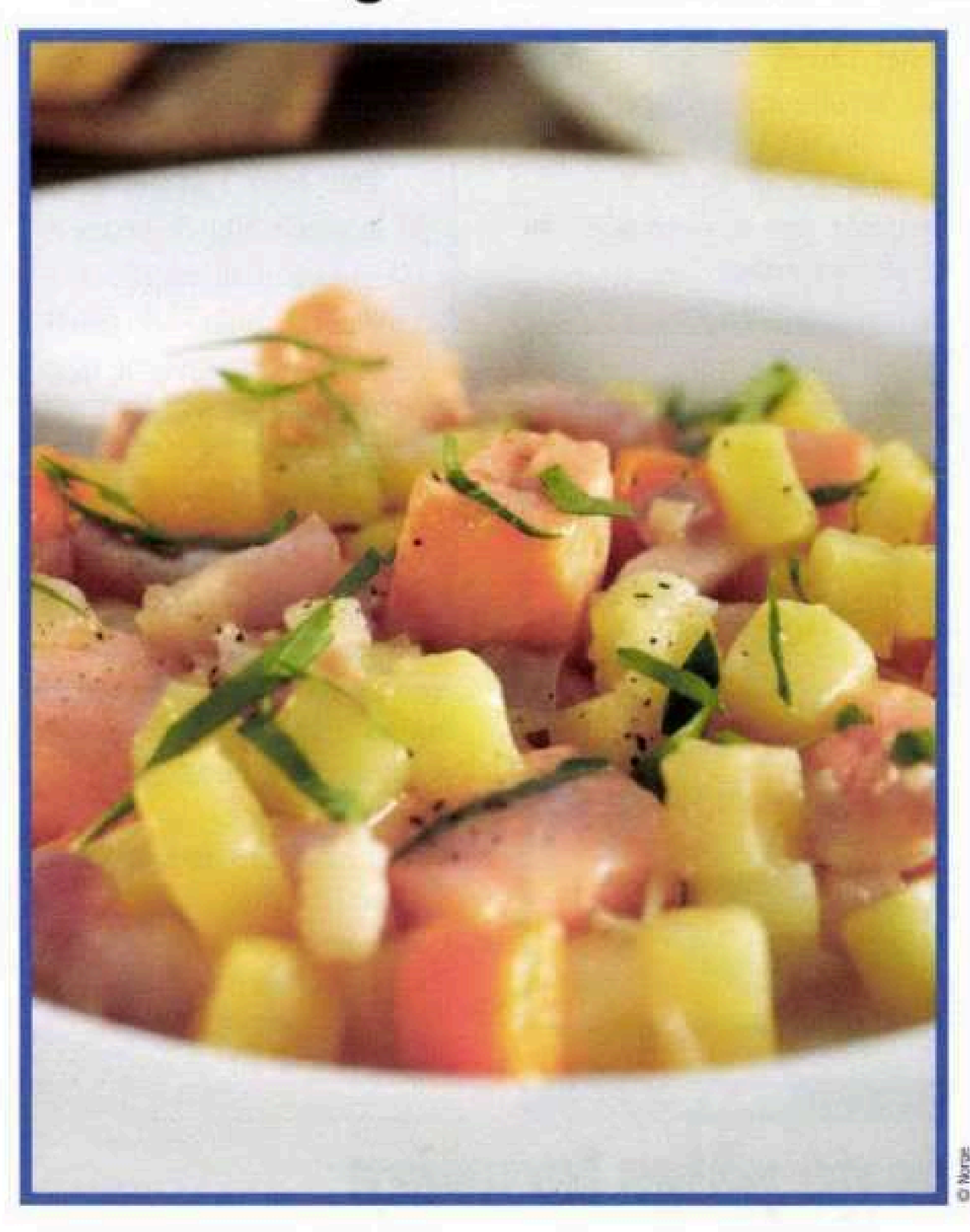
200 g de tagliatelles • 6 cuillerées à café de Fond de Volaille Maggi • 100 g de blanc de volaille • 3 œufs • 1 cuillerée à soupe de crème fraîche • 25 g de gruyère râpé • 200 g de sauce aux tomates fraîches en boîte • 1 échalote hachée • 1 pointe d'ail hachée • 1 pointe de persil haché • 20 g de beurre • sel • poivre

Dessert

Fondue au chocolat

Plat unique

Ragoût de saumon de Norvège


© Norge

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

600 g de filets de Saumon de Norvège sans peau • 100 g d'oignon • 500 g de pommes de terre • 200 g de carottes • 200 g de rutabaga • 100 g de bacon en dés • 10 cl d'eau • 40 cl de bouillon de poisson • Huile de tournesol • Sel et poivre

Eplucher les légumes puis les couper en julienne.
Faire revenir dans un peu d'huile l'oignon, le rutabaga, la carotte et la poitrine salée jusqu'à coloration.
Ajouter le bouillon de poisson, les pommes de terre et porter à ébullition.
Laisser mijoter jusqu'à cuisson des pommes de terre en ajoutant un peu de bouillon si nécessaire.
Couper les filets de saumon en dés de 2 cm environ.
Les ajouter aux légumes et laisser mijoter encore 2-3 minutes.
Saler et poivrer.
Servir dans des assiettes creuses, accompagné de pain polaire et de beurre.

Dessert

Crème caramélisée aux zestes d'orange

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 6 personnes

1 boîte de 397 g de lait concentré sucré Nestlé • 6 œufs • 3 oranges (200 ml de jus) • 40 g de sucre en poudre

Préchauffez le four Th. 6 (200°C).
Battez les œufs en omelette, ajoutez le lait concentré sucré et le zeste d'une orange.
Pressez le jus des oranges pour en obtenir 200 ml et incorporez-le à la préparation.
Versez cette préparation dans un moule caramélisé avec le sucre et un peu d'eau. Faites cuire au bain-marie au four Th. 6 (200°) 30 mn environ.
Laissez refroidir, démoulez et servez frais.

Astuce
Décorez ce flan de quartiers d'orange pelée à vif.

Entrée

Quiche à l'armoricaine

Préparation : 10 minutes
0. Cuisson : 30 mn

Pour 4 personnes

1 pâte feuilletée à dérouler toute prête Herta • 6 cuillerées à café de Fumet de Poisson Maggi • 50 g de crevettes décortiquées • 1 petit pot de crème fraîche (10cl) • 10 cl de lait • 50 g de gruyère râpé • 3 œufs • 2 petites tomates coupées en rondelles • 5 olives • 1/2 cuillerée à soupe de basilic haché • Sel, poivre

Astuce Vous pouvez remplacer les crevettes par une boîte de miettes de thon ou de crabe au naturel.

Préchauffez le four Th.7 (220°C).
Déroulez la pâte avec le papier de cuisson dans un moule à tarte et piquez légèrement le fond.
Faites cuire à blanc pendant 10 minutes à four chaud Th.7 (220°C). Recouvrez la pâte d'un papier sulfurisé et garnissez l'intérieur de légumes secs ou de riz.
Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème, le lait, le gruyère, le Fumet de Poisson et les crevettes.
Salez, poivrez.
Versez cette préparation sur le fond de tarte précuit.
Décorez la surface avec les rondelles de tomates et les olives.
Saupoudrez de basilic et faites cuire au four chaud Th.7 (220°C) pendant 20 minutes environ.

Plat

Porc à la créole

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

500 g d'épaule ou de palette de porc • 2 tomates • 1/4 de piment vert • 1 gousse d'ail • 1 oignon • Thym émietté • 1/2 c. à s. de curcuma (ou curry) • 2 c. à s. d'huile

Coupez l'épaule ou la palette en cubes et l'oignon en lanières.
Faites revenir les morceaux dans l'huile pendant 3 minutes avec l'oignon, puis faites dorer.
Ajoutez le thym, les tomates coupées en petits dés, le curcuma et enfin, le piment et l'ail écrasés.
Laissez cuire 10 minutes.
Servez accompagné de riz blanc



Dessert

Brochette de fruits

Entrée

Quiche lorraine

Plat

Rognons d'agneau grillés sur tranches de mangue

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

12 rognons d'agneau dégraissés • 2 mangues mûres • 50 g de beurre doux • 2 c. à soupe de cassonade • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à café de baies roses moulues • Sel, poivre



© Produits Tripiers

Couper les rognons en 2 dans le sens de la longueur et les déveiner. (Demander à son artisan).
Les placer dans une assiette, arroser d'huile d'olive, ajouter les baies roses, saler et poivrer.
Laver la mangue et la détailler en tranches tout en conservant la peau.
Faire griller les rognons sous le gril du four, environ 10 minutes.
Dans une grande poêle, mettre le beurre à fondre, y disposer les tranches de mangue et les saupoudrer de cassonade.
Faire cuire 2 minutes de chaque côté puis déposer les tranches de mangue sur un papier absorbant.
Déglacer la poêle sur feu vif avec le vinaigre balsamique et la sauce soja.
Disposer les rognons grillés sur les tranches de mangue et napper avec la sauce.

Dessert

Velouté de poires a la vanille

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 2 personnes

1 boîte de 425 ml de poires au sirop • 2 boules de crème glacée crème brulée et nougatine croquante La Laitière Nestlé • 4 cuillerées à soupe de jus de citron • 1 gousse de vanille

Egouttez les poires et conservez le sirop.
Mixez les poires.
Dans une casserole faites bouillir 100 ml de sirop de poires.
Faites infusez la gousse de vanille fendue pendant 5 minutes à couvert. Otez la gousse de vanille.
Mélangez l'infusion et la purée de poires.
Placez au réfrigérateur.
Servez dans des assiettes creuses et déposez au centre les boules de crème glacée.

Astuce
Vous pouvez utiliser de l'extrait de vanille si vous n'avez pas de gousse.

Entrée

Salade de mâche aux billes de légumes

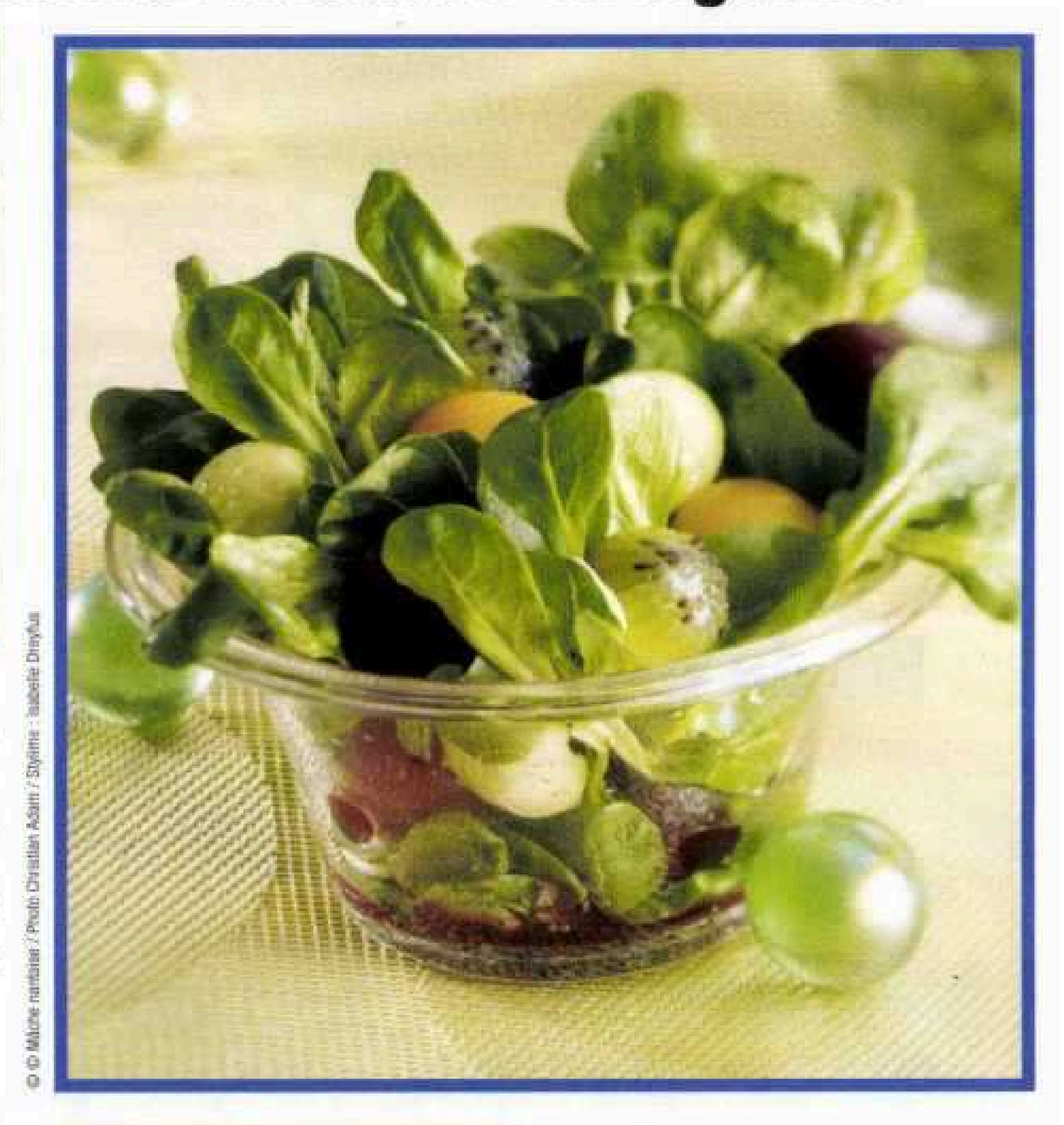
Préparation : 5 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes

Une barquette de mâche • 2 billes de melon ou de concombre • 4 billes d'avocat ou de kiwi • 4 billes de betterave • 4 tomates cerises

Pour la vinaigrette : 2 c. à soupe d'huile d'olive • le jus d'un citron • sel et poivre

Avec une cuillère parisienne, préparez les billes.
Passez la mâche sous l'eau, essorez-la délicatement.
Au fond d'un saladier, préparez l'assaisonnement, ajoutez la mâche et disposez les billes.
Servez.
Mélangez au dernier moment



© Mâche nantaise / Photo Christian Adam / Stylisme : Isabelle Dreyfus

Plat

Tortilla au chorizo

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 13 minutes

Pour 4 personnes

8 œufs • 2 noix de saveur oignons lardons Maggi • 2 grosses pommes de terre • 1/2 poivron vert • 1/2 chorizo doux (environ 120 g) • 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

Epluchez, lavez et coupez en fines rondelles les pommes de terre.
Lavez et coupez en petits dés le poivron.
Retirez la peau du chorizo et coupez-le en rondelles.
Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile. Versez les dés de poivron et les rondelles de pommes de terre. Faites-les dorer à feu moyen environ 10 minutes.
Ajoutez les noix de saveur et le chorizo. Mélangez bien.
Dans un grand saladier, battez les œufs et ajoutez le contenu de la poêle en mélangeant.
Versez à nouveau dans la poêle et laissez cuire à feu moyen environ 5 minutes.
Retournez la tortilla en vous aidant d'un plat. Laissez cuire 3 minutes à feu doux.

Astuce
Réalisez différentes tortillas, avec des dés de tomates et des olives, aux fines herbes, aux fruits de mer ....

Dessert

Gâteau aux pommes

Entrée

Toasts au saumon fumé

Préparation : 20 minutes
Cuisson : non

Pour 4 personnes

10 tranches de pain de mie carrées • 5 tranches de saumon fumé • quelques brins de ciboulette • 3 citrons • 150 g de fromage blanc • poivre.

Coupez les tranches de pain en 2 dans la diagonale pour former des triangles.
Hachez finement le saumon fumé et ciselez la ciboulette.
Pelez les citrons à vif, découpez-les en rondelles puis coupez ces dernières en 2.
Mettez le fromage blanc dans un petit saladier, ajoutez le saumon et la ciboulette.
Poivrez légèrement et mélangez.
Tartinez chaque tranche de pain de cette préparation.
Décorez chaque canapé avec 1/2 rondelle de citron.

Astuce
Vous pouvez remplacer le pain de mie par du pain au pavot et le saumon fumé par de la truite fumée.

Plat

Ris de veau aux morilles



© Le Traversière - Paris

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 3 personnes

500 grammes de ris de veau que vous aurez fait préparer par votre boucher • 1 échalote 1 citron • 50 grammes de beurre • 2 cl de cognac • 25 cl de crème fraîche • 180 grammes de morilles

Faire dégorger les ris de veau pendant 3 heures à l'eau froide puis les rincer.
Les blanchir dans une eau citronnée (il s'agit de faire chauffer l'eau citronnée et d'y plonger les ris de veau lorsqu'elle bout. Les retirer dès la reprise de l'ébullition). Les rafraîchir sous l'eau.
Les émincer en fines tranches d'un cm.
Les faire revenir dans le beurre avec l'échalote ciselée, ajouter les morilles, les faire bien revenir.
Quand l'ensemble est légèrement coloré, le flamber au cognac.
Ajouter la crème fraîche et faire cuire 15 minutes à feu doux.
Dresser et servir aussitôt.

Recette de Johny Bénariac, Chef de Cuisine, Le Traversière, Paris

Dessert

Corbeille de fruits

Entrée

Fonds d'artichauts braisés

Préparation : 20 minutes
Réfrigération : 3 heures

Pour 4 personnes

250g de poivrons en dés surgelés • 400g de tomates concassées en boîte non égouttées • 8 fonds d'artichauts surgelés • 1c. à café de sucre en poudre • 20cl d'eau • 3c. à soupe de basilic haché • sel, poivre, huile

Dans 4 c. à soupe d'huile d'olive, faites sauter les poivrons pendant 2min. Ajoutez les

Astuce
Agrémentez cette recette d'un petit trait d'huile d'olive ajoutée directement dans les assiettes, au moment du service.



© Sésame / Tétai

tomates en boîte, le sucre, les artichauts et l'eau.
Fermez le couvercle et laissez cuire 10 min. Ouvrez pour vérifier la cuisson des artichauts.
Ajoutez le basilic. Refermez la sauteuse, laissez cuire encore 1 ou 2 min., salez, poivrez et servez aussitôt.

Plat

Filets de volailles au riz pilaf

Dessert

Beignets de petits fruits

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

POUR LA PÂTE À BEIGNETS : 90g de Fleur de maïs Maïzena • 20 cl de lait entier tiède • ½ c. à café de sel • 1 œuf • ½ citron ou ½ orange

POUR LA FRITURE : 1 litre d'huile

POUR LA PRÉPARATION DES FRUITS : 1 pomme • 1 poire • 4 rondelles d'ananas • 1 sachet de Sucre Vanillé des Isles Alsa

Versez Fleur de maïs Maïzena dans un saladier et formez un puits. Séparez le jaune et le blanc de l'œuf. Versez le jaune dans le saladier et conservez le blanc dans un autre récipient.
Dans le saladier ajoutez également le lait tiède et le sel.
Mélangez le tout à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
Montez le blanc d'œuf en neige ferme et incorporez-le doucement à la pâte.
Faites chauffer 1 litre d'huile dans une sauteuse ou une friteuse.

Saupoudrez chaque morceau de fruit de Sucre Vanillé des Isles Alsa. Piquez chaque morceau à l'aide d'une fourchette et plongez-les dans la pâte à beignets de manière à les recouvrir de pâte.
Puis plongez-les immédiatement dans l'huile bien chaude et laissez frire. Lorsque les beignets sont bien dorés, retirez-les de l'huile et posez-les sur une feuille d'essuie-tout.
Disposez les beignets dans des coupelles et piquez chaque beignet d'un petit bâtonnet de bois.

Entrée

Tarte aux oignons, olives et thym

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

Pour la pâte : 100g de Fleur de maïs Maïzena • 60g de beurre • 25 cl de crème fraîche liquide • 1 œuf • 1 grosse c. à s. de parmesan râpé • Sel, poivre • 1 branche de thym

POUR LA GARNITURE : 1 grosse botte d'oignons nouveaux • 1 vingtaine d'olives noires • 1 branche de thym (frais si possible) • sel, poivre

Préchauffez le four à 180° (th.6).
Dans un saladier, versez le beurre fondu. Ajoutez l'œuf en battant vivement à l'aide d'un fouet. Ajoutez le thym, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite Fleur de maïs et mélangez vivement. Versez la crème fraîche liquide et mélangez à nouveau. La pâte doit être onctueuse, incorporez ensuite le fromage.
Coupez tous les oignons en petites lamelles. Incorporez-en la moitié dans la pâte.
Versez la pâte dans un moule à manquer ou un moule à tarte préalablement beurré. Disposez sur le dessus l'autre moitié des oignons en lamelles, salez, poivrez. Posez les olives et le thym sur les oignons et enfournez à mi hauteur. Laissez cuire 20 à 25 minutes à 180° (th. 6). Lorsque la tarte est bien dorée, c'est prêt.

Plat

Croque-monsieur sur feuille de salade

Dessert

Moelleux pistache et citron vert



© Cérébos

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

2 œufs entiers + 1 blanc • 120g de beurre fondu • 100g de sucre roux • 2 c. à s. de jus de citron vert • 75g de pistaches en poudre • 60g d'amandes en poudre • 2 c. à s. de farine • 1/2 c. à c. de sel fin Cérébos

Préchauffez le four à 210°C (th 7).
Faites fondre le beurre à feu doux.
Fouettez les œufs, le sel fin Cérébos et le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse.
Ajouter le beurre fondu, la farine, la poudre d'amande et le jus de citron en remuant pour obtenir un mélange aérien.
Beurrez des moules ronds individuels (type moule à crème brûlée) ou un seul grand moule à manqué, versez le mélange.
Enfournez pour 15 minutes.
Dégustez tièdes.

Entrée

Pâté de foie, cornichons

Plat

Poulet de Bresse au Comté

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes
1 Poulet de Bresse AOC découpé en 4 morceaux par votre boucher • 250 g de Comté fruité râpé pour la sauce et 50 g pour faire gratiner • 10 cl de Savagnin (vin blanc du Jura) • 50 cl de crème liquide • 50 g de beurre • 1 c. à s. de moutarde • 1 c. à c. de paprika, sel et poivre


© Comté

Assaisonner les morceaux de poulet de sel, de poivre et de paprika. Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y saisir le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Couvrir la sauteuse et laisser cuire 45 minutes à feu doux.
Disposer ensuite les morceaux de poulet dans un plat à gratin et réserver. Préchauffer le four (240°C, th. 8). Retirer l'excédent de graisse de la sauteuse et déglacer les sucs de cuisson avec le Savagnin et la moutarde. Ajouter 250 g de Comté et laisser fondre quelques minutes en remuant. Ajouter la crème.
Verser cette sauce sur les morceaux de poulet et parsemer des 50 g de Comté restants. Faire gratiner au four 5 minutes environ et servir aussitôt.

Dessert

Gratin de figues

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10-15 minutes

Pour 4 personnes
500g de figues fraîches bien mûres (15 figues) • 1 gousse de vanille • 8 cl de crème fleurette • 1 c. à s rase de Maïzena • 1 œuf et 1 jaune d'œuf • 4 c. à s de sucre roux • 2 c. à s de noisettes en poudre

Préchauffez le four à 210°(th. 7).
Lavez et coupez les figues en 4. Disposez-les dans un plat à gratin préalablement beurré.
Fendez la gousse de vanille en 2 et récupérez la pulpe. Mélangez-la à la crème fleurette avec Fleur de maïs Maïzena. Ajoutez l'œuf et le jaune d'œuf, le sucre et la poudre de noisettes. Battez énergiquement l'ensemble puis versez le mélange sur les fruits. Enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 10-15 min à 210°(th. 7). Servez dès la sortie du four et décorez de noisettes grillées.

Entrée

Rillettes

Plat

Carpaccio de rondin de chèvre sur tartines grillées



© Cœur de Lion

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

1 Rondin Onctueux de Chèvre • 4 belles tartines de pain de campagne • 4 tomates • 1 bouquet de basilic • 2 gousses d'ail • 3 cuillères à soupe de pignons de pin • Huile d'olive • Sel, poivre

PRÉPARER LE PISTOU : mixer les gousses d'ail épluchées, une partie des pignons de pin grillés et l'huile jusqu'à obtention d'une purée. Ajouter alors les feuilles de basilic.

Émincer très finement les tomates.
Faire griller chaque tranche de pain et disposer les
tranches de tomates, puis assaisonner .
Ajouter de fines tranches de Rondin et arroser de pistou.
Parsemer quelques pignons sur les tartines
Servir accompagné d'une salade de mesclun.

Dessert

Poêlée de fraises aux arômes balsamiques

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

1 sachet de sucre vanillé des Isles Alsa • 400g de fraises • 1 citron (jus) • 20g de margarine • 25g de sucre en poudre • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • 1 pincée de poivre noir moulu Amora • 1 l de glace à la pistache

Lavez et essuyer les fraises, les équeuter.
Dans un bol, mélangez le sucre en poudre et 1 c. à s. d'eau.
Faites cuire le tout dans une poêle pour obtenir un caramel foncé.
Hors du feu, incorporez la margarine Fruit d'Or en remuant vivement.
Remettez sur feu vif. Incorporez le jus de citron et les fraises entières. Laissez fondre doucement. Saupoudrez de sucre vanillé des isles. Faites cuire 20 min à feu vif en tournant.
Arrosez les fraises encore entières, mœlleuses, de vinaigre balsamique. Répartissez-les dans des coupelles parsemez-le de poivre noir.
Servez la poêlée tiède, accompagnée d'une boule de glace à la pistache.

Entrée

Soupe de haricots verts

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

400g de haricots verts frais ou surgelés • 1 gousse d'ail hachée • 2 échalotes hachées • 20g de Fleur de maïs Maïzena • 8 brins de ciboulette • Sel, poivre • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de crème fraîche

Portez à ébullition 1 litre d'eau salée dans une grande casserole, puis versez les haricots et laissez cuire 15 min.

Egouttez les haricots en conservant l'eau de cuisson.

Passez les haricots au moulin à légumes.

Dans une cocotte, faites revenir l'ail et les échalotes dans l'huile d'olive.

Lorsqu'ils commencent à dorer, ajoutez Fleur de maïs Maïzena et mélangez vigoureusement avec une cuillère en bois.

Ajoutez aussitôt 20 ml d'eau de cuisson, laissez épaissir sans cesser de remuer. Puis versez la purée de haricots, mélangez à nouveau et laissez cuire à feu doux 5 min.

Rallongez à souhait avec l'eau de cuisson et mixez la soupe, elle doit être veloutée.

Ajoutez la crème fraîche, le poivre et la ciboulette hachée.

Plat

Tripes à la mode de Caen

Dessert

Salade de pamplemousse en gelée pétillante

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

4 pamplemousses roses de Floride • 4 feuilles de gélatine, 5 cl de sirop de grenadine • 20 cl de limonade.



© FIDC

Pelez vos pamplemousses à vif et récupérez les suprêmes (quartiers sans la peau). Répartissez-les dans 4 verres. Placez au réfrigérateur.

Plongez les feuilles de gélatine 10 min dans un bol d'eau froide puis essorez-les bien.

Versez le sirop de grenadine dans une petite casserole et mettez sur le feu.

Ajoutez les feuilles de gélatine et remuez pour bien les dissoudre.

Laissez refroidir puis ajoutez la limonade, remuez et versez aussitôt sur les fruits.

Replacez les verres au réfrigérateur et laissez prendre au moins 2 ou 3 heures avant de servir.

Entrée

Cake aux légumes

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

50g de lait en poudre demi-écrémé Régilait (soit 5 cuillères à soupe) • 200g de farine • 20g de levure chimique • 4 œufs • 100g de carottes • 100g de courgettes • 100g d'oignons • 1 brin de céleri • 50g de bacon • 100g de fromage râpé • Quelques olives noires


© Régilait

Astuce
On peut remplacer le bacon par du saumon fumé.

Râper grossièrement les carottes, les courgettes, le céleri et les oignons.
Faire revenir le tout dans un sautoir au beurre sans coloration pendant 3 minutes.
Mélanger la farine, le lait en poudre demi-écrémé Régilait, la levure et les œufs. Détendre cette pâte avec 100g d'eau fraîche de façon à la rendre homogène.
Incorporer les légumes précuits, le bacon haché, les olives et le fromage râpé.
Remplir un moule anti-adhésif de cette préparation et cuire à four chaud pendant 1/4 h, puis baisser le thermostat et laisser cuire encore 20 min.
Démouler et laisser tiédir.
Découper en tranches fines.

Plat

Carpaccio de saumon au basilic

Dessert

Gâteau renversé à la banane

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

1 préparation Maman gâteau nature Alsa • 2 grosses bananes mûres • 25 g de beurre demi-sel mou • 2 c. à soupe de sucre semoule • 1 c. à café de cannelle en poudre

Faites chauffer le four à 180°.
Mélangez le sucre semoule et la cannelle dans un bol. Etalez le beurre demi-sel mou dans le fond d'un moule à manqué anti-adhésif de 24 cm de diamètre.
Poudrez la couche de beurre de la moitié du sucre à la cannelle.
Pelez les bananes, les couper en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur et, en partant du centre, rangez-les en colimaçon au fond du moule.
Versez la pâte Alsa Maman Gâteau nature sur les bananes, en partant du centre, en colimaçon. Si le niveau n'est pas régulier, égalisez la surface avec une spatule, poudrez le gâteau du sucre à la cannelle restant, et le glisser au four.
Laissez cuire le gâteau 30 mn. Lorsqu'il est cuit, laissez-le reposer 5 min dans son moule avant de le renverser sur une grille où il refroidira sans que sa surface toute croustillante qui se trouve maintenant dessous, ne ramollisse.

Entrée

Astuce
On peut aussi préparer d'abord une béchamel et y ajouter les oignons et les orties. Ce plat peut se manger chaud ou froid. Les orties sont un légume riche en oligo-éléments et en fibre.

Tourte aux orties

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 6 personnes

un gros bouquet de feuilles d'orties • deux gros oignons • un litre de lait • 100 gr de farine de la pâte brisée • sel et poivre au "*Quatre Epices*" • matière grasse (huile de tournesol, margarine à cuire) • 100 gr de gruyère râpé

Préchauffez le four thermostat 180°C.
Lavez les feuilles d'orties, plongez-les 5 mn dans l'eau bouillante salée, égouttez et laissez-les en attente.

Chauffez la matière grasse dans une pœle haute, y faire suer les oignons émincés. Ajoutez-y les orties, le sel, le poivre et les épices. Faire revenir quelques instants puis ajoutez la farine, mélangez puis ajoutez le lait petit à petit. Laissez épaissir en remuant. Mixez le tout, ajoutez le gruyère. Etalez la pâte brisée dans une tourtière et versez-y le mélange. Enfournez et laissez cuire environ 25 mn.

Plat

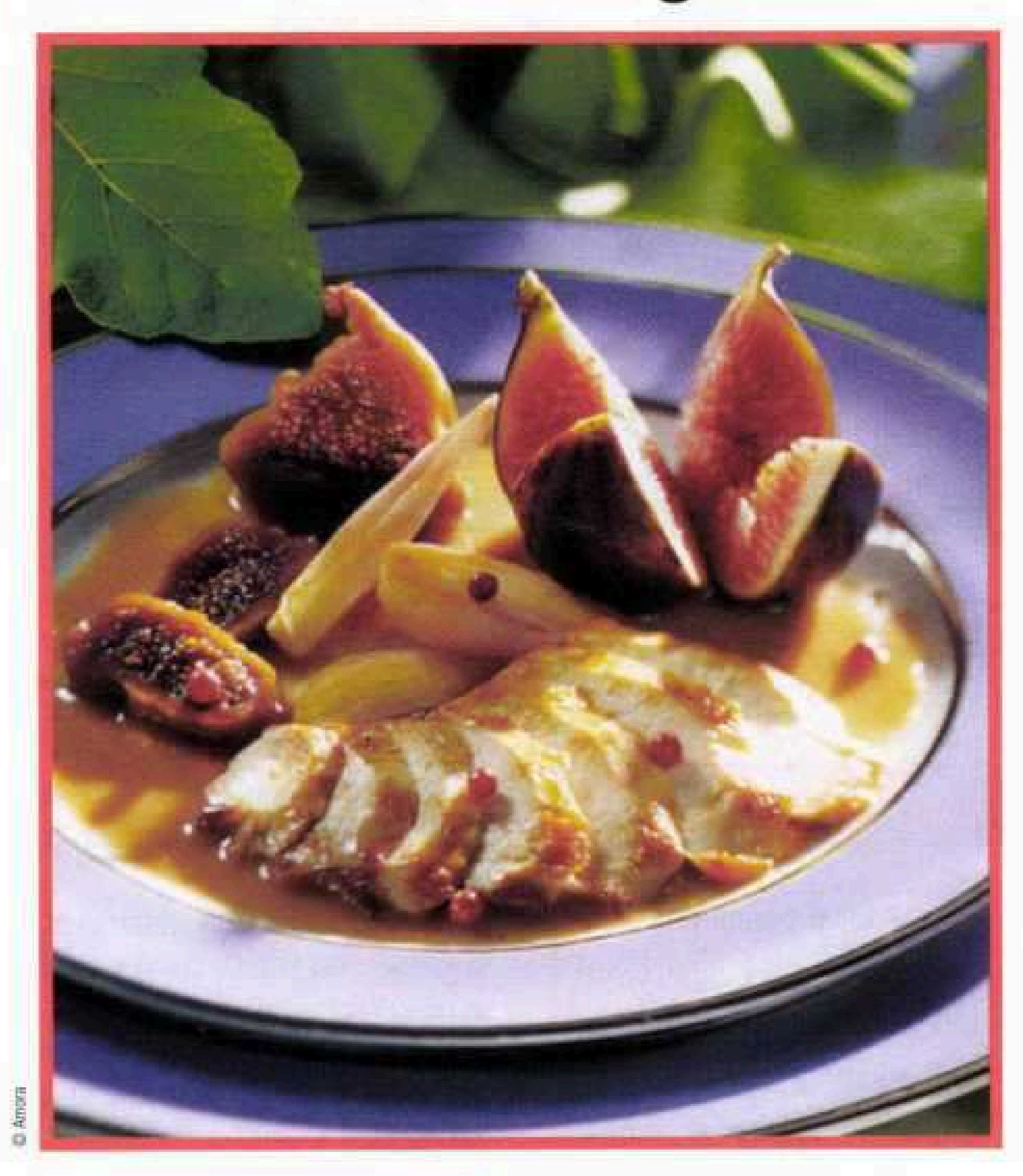
Pintade aux figues

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 16 minutes

Pour 4 personnes

1 pintade prête à cuire de 1,2 kg • 2 grosses échalotes • 20 cl de porto rouge • 15 cl d'eau • 120 g de beurre • 8 figues sèches de montagne • sel, poivre

Dans la cocotte, mettre le beurre.
Faire colorer légèrement la pintade.
Ajouter les échalotes, le porto, l'eau, les figues.
Assaisonner.
Fermer la cocotte.
Dès que la vapeur s'échappe, baisser le feu et laisser cuire selon le temps indiqué.
Découper la pintade.
Servir avec les figues, la sauce et accompagnée d'une purée de pommes de terres.



© Amora

Dessert

Crumble aux pommes

Entrée

Huîtres du bassin d'Arcachon

Plat

Poisson à la vanille

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

30g de lait en poudre entier Régilait (soit 4 cuillères à soupe) • 4 filets de cabillaud • 1 pamplemousse • 1 citron vert • 1 orange • 1 gousse de vanille • Beurre • Sel, poivre

Presser le pamplemousse, le citron et l'orange et fendre la gousse de vanille.
Préparer la marinade en mélangeant les jus de fruits pressés, la vanille, le sel et le poivre.
Faire mariner les filets de cabillaud pendant 15 min., puis récupérer la marinade.
Dresser les filets dans un plat à micro-ondes en recouvrant d'un film.
Les faire cuire 5 min. à puissance maximale.
Pendant ce temps, diluer le lait en poudre entier Régilait dans la marinade puis porter à ébullition en remuant avec un fouet jusqu'à obtenir une crème veloutée.
Ajouter une noisette de beurre.
Servir les filets de poisson entourés de cette sauce.



© Régilait

Astuce
Décorer avec la gousse de vanille.

Dessert

Cake au thé vert

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes

2 sachets de thé Lipton Tchaé Orient • 250 g de beurre • 200 g de sucre • 4 œufs • 360 g de farine • 1 gousse de vanille fendue en 2 • 10 cl de crème liquide (fleurette) • 1 sachet de levure chimique Alsa

Beurrez un moule à cake et le placer au frais. Préchauffez le four à 180°C.
Portez à ébullition la crème avec la gousse de vanille fendue en 2 et réserver.
Videz les 2 sachets de thé et les écraser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
Dans un récipient, battre au fouet le beurre fondu avec 200 g de sucre semoule. Ajoutez les œufs un à un et mélanger à nouveau.
Mélangez la farine avec la levure et les feuilles de thé puis incorporer le tout doucement au mélange précédent afin d'obtenir une pâte bien lisse.
Otez la vanille de la crème puis l'incorporer à la pâte.
Versez la pâte dans un moule à cake et enfourner 45 min. Bien vérifier la cuisson avant de sortir le cake du four.

Entrée

Moule à l'authentique


© Léon de Bruxelles

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

2,4 kilos de moules • 4 cuillères à café d'échalote hachée • 4 coupelles de céleri branche • 100 g de beurre 1/2 sel • 10cl d'eau • Sel et poivre fraîchement moulu

Lavez deux à trois fois vos moules à l'eau claire.
Jetez celles qui sont ouvertes ou cassées.
Faites revenir 1 minute les moules avec les échalotes, le céleri et le beurre.
Ajoutez l'eau.
Assaisonnez avec du sel et du poivre fraîchement moulu.
Laissez cuire les moules entre 5 et 10 minutes, le temps qu'elles s'ouvrent.
Servez aussitôt.

Plat

Gratin de macaronis au cabillaud

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Faites pocher le poisson au court-bouillon.
Pendant ce temps, faites cuire les macaronis à l'eau bouillante salée.
Dans un plat à gratin beurré, disposez une couche de pâtes, les morceaux de poisson égouttés puis une couche de pâtes à nouveau.
Faites fondre à feu doux les tablettes dans la crème fraîche.
Versez la préparation dans le plat, saupoudrez de fromage et gratinez au four 10 min.
Servez chaud, c'est prêt !

Astuce
Remplacez le sel dans l'eau des pâtes par 2 bouillons aux herbes et à l'huile d'olive Puget pour donner encore plus de saveur à vos pâtes.

Pour 5 personnes

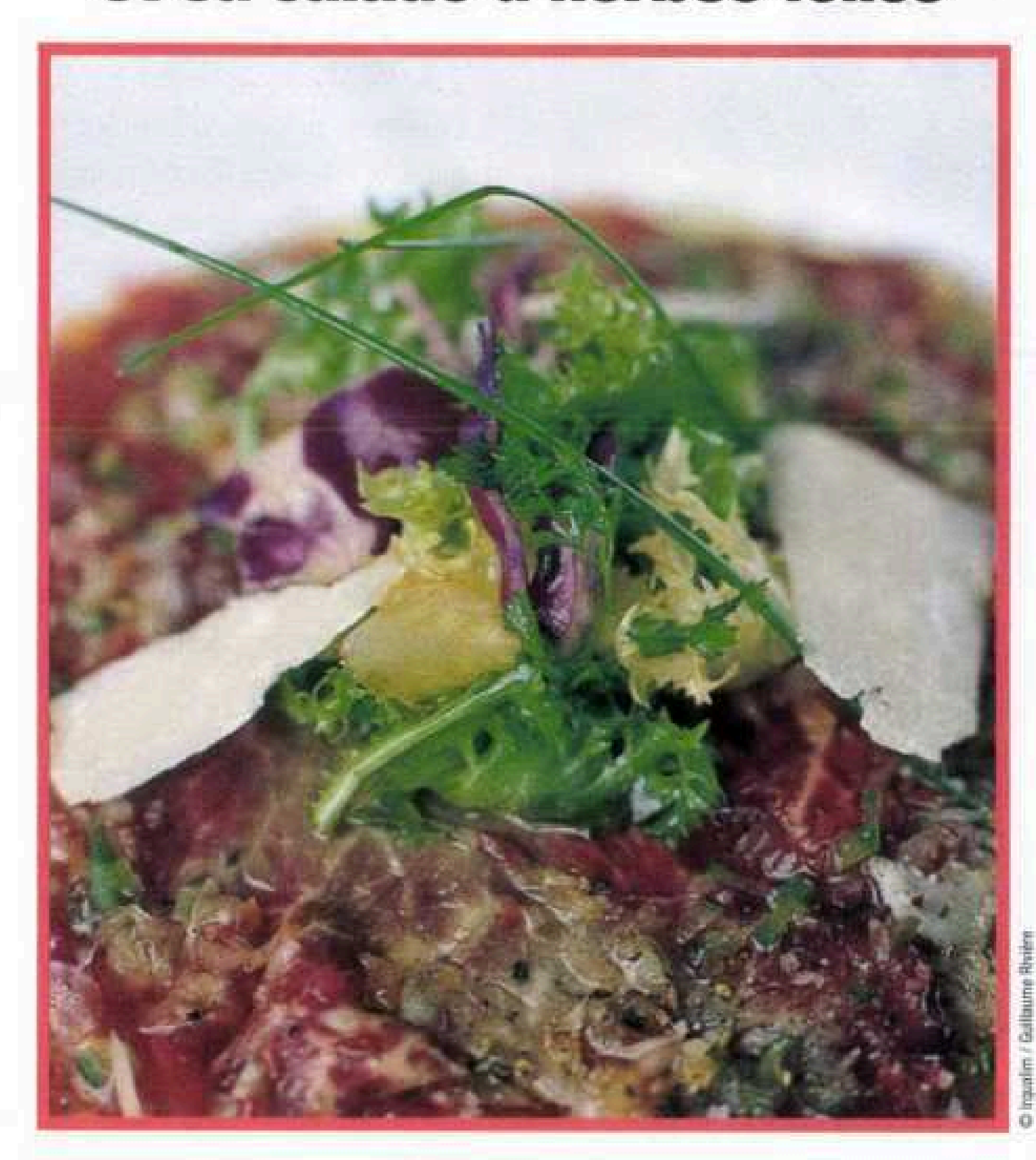
800g de filet de cabillaud • 250g de macaroni • 1 tablette de court-bouillon Knorr • 20 cl de crème fraîche • 2 tablette Secret d'Arôme "*Herbes de Provence*" Knorr • 50g de gruyère râpé • 1 noix de beurre

Dessert

Gâteau de Savoie

Plat unique

Carpaccio de bœuf Gascon et sa salade d'herbes folles



© Inpalim / Guillaume Rivière

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

400g de filet de bœuf Gascon Label Rouge • 1/2 poivron rouge • 1/2 poivron jaune • 1/2 poivron vert • 2 citrons • 1 gousses d'ail rose de Lautrec • 1/2 salade batavia • 1/2 bouquet de ciboulette, basilic, cerfeuil • 0.1l huile d'olive • 80g parmesan • 30g pignons

Mettre le filet de bœuf Gascon au congélateur environ 60mn. Découper le filet en fines lamelles.

Pour élaborer le pesto, hacher le basilic, les pignons de pin, le parmesan et l'ail.

Mélanger le tout à l'huile d'olive.

Cuire et peler les trois poivrons. Les découper en petits dés.

Répartir le pesto sur le fond de l'assiette.

Disposer dessus, en rosaces, les lamelles de filet de bœuf. Ajouter le jus de citron, un peu d'huile d'olive, la ciboulette et les cerfeuil haché.

Dresser au centre du carpaccio la batavia.

Dessert

Pets de nonne

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes

110 ml d'eau • 125 g de fleur de maïs Maïzena • 1 sachet de sucre vanillé Alsa • 100 g de beurre • 4 œufs • 1 pincée de sel.

Faites chauffer l'eau salée, le sucre et le beurre.

Quand ce mélange bout, jetez la fleur de maïs Maïzena d'un seul coup.

Faites sécher à feu doux en tournant sans arrêt.

La pâte ne doit pas cuire mais former une boule se détachant bien de la casserole.

Hors du feu, incorporez les œufs entiers, un à un, en mélangeant vigoureusement. Laissez refroidir avant utilisation.

Formez avec une cuillère à café des noix de pâte et les plonger dans l'huile pas trop chaude.

A mesure que les beignets gonflent, augmentez la chaleur.

Retirez les pets de nonne lorsqu'ils sont dorés, les égoutter et les servir saupoudrés de sucre en poudre.

Entrée

Tarte à la tomate

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
1 étui de pâte feuilletée prête à dérouler • 1 pot de moutarde du soleil • 5 belles tomates • Brindilles de Thym • Sel et Poivre.

Disposer votre pate feuilletée dans votre moule.
Badigeonner le fond avec de la moutarde.
Poser dessus les rondelles de tomates en les chevauchant légèrement.
Assaisonner et parsemer de brindilles de thym.
Laisser cuire au four Th 8 pendant 30 minutes environ.

Plat

Gratin de pâtes au jambon

Dessert

Poires en papillotes au gingembre

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
4 poires bien mûres • 1 citron 40 g de gingembre confit • 60 g de beurre mou • 40 g de sucre en poudre • 30 g de pistaches mondées • 50 cl de crème anglaise froide

© Giraudon

Peler les poires en leur laissant la queue.
Les creuser par le dessous à l'aide de la pointe d'un économe pour éliminer le cœur et les pépins.
Dans une moulinette, mixer ensemble le gingembre confit, le beurre et le sucre en poudre.
Farcir les poires avec cette préparation, puis les poser debout, chacune sur un grand carré de papier sulfurisé.
Les arroser du jus du citron pour les empêcher de noircir et rabattre les coins des carrés pour former des papillotes. Nouer avec du fil de cuisine.
Faire cuire les poires en papillotes 20 minutes à la vapeur.
Concasser grossièrement les pistaches.
Pour servir, répartir la crème anglaise froide dans quatre assiettes à dessert (ou quatre coupes). Ouvrir les papillotes et disposer une poire au centre de chaque assiette. Parsemer d'éclats de pistache.
Servir tiède ou froid.

Astuce
On peut accompagner ces poires en papillotes du nougat glacé au safran

SEMAINE 7

Entrée

Saumon fumé sur toasts

Plat

Rouleaux de printemps au poulet


© La Baleine

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

4 feuilles de riz • 1 escalope de poulet ou de dinde (150 g) • 1 cuillère à soupe de miel
1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 2 carottes de taille moyenne • 1 petit poivron rouge • 1 petit poivron vert • 8 grandes feuilles de céleri (à défaut 8 petites feuilles de laitues) • 1/2 oignon rouge (ou 1 oignon blanc) • 20 g de germes de soja • Sel fin La Baleine • Poivre du moulin

Passer les feuilles de riz sous l'eau froide quelques minutes pour les ramollir.
Les étaler sur un torchon pour les essuyer.
Placer ensuite les feuilles de riz sur une surface plane et les couper en deux. On obtient alors 8 demi-cercles.
Laver les carottes, les peler, et les couper en fins bâtonnets.
Laver et essuyer les poivrons et les couper en lanières.
Laver et essuyer les feuilles de céleri.
Émincer l'oignon.
Faire chauffer une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
Couper l'escalope de poulet en deux si elle est trop épaisse.
La faire revenir dans la poêle quelques minutes, saler avec le Sel fin La Baleine et poivrer.
A mi cuisson verser une cuillère à soupe de miel. La faire bien dorer.
Une fois tiédie, la couper dans le sens de la longueur en plusieurs lanières de 6/8cm de long.
Récupérer les feuilles de riz. Disposer sur un côté de chaque demi feuille de riz (en laissant de l'espace en bas) une feuille de céleri, et sur le dessus quelques bâtonnets de carottes, quelques lanières de poivrons, quelques morceaux de poulet, quelques germes de soja, et les lamelles d'oignon.
Replier la partie arrondie de la feuille de riz sur les ingrédients, et commencer à les rouler, en enserrant bien les ingrédients.
Disposer les rouleaux dans un plat ou un verre de présentation.
Déguster avec une sauce aigre-douce.

Dessert

Tarte au citron avec rondelles de citron confites

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 8 personnes

1 Garniture pour Tarte au citron Alsa • 400 ml de lait • 1 pâte à tarte brisée ou sablée toute prête • 2 citrons • 250g de sucre en poudre • 10cl d'eau

Lavez les citrons et coupez-les en fines rondelles en retirant les pépins.
Dans une casserole, mélangez l'eau avec le sucre en poudre et portez à ébullition.
Ajoutez-y les rondelles de citron, et maintenez à petits bouillons durant 10 min. Les rondelles sont confites lorsque vous pouvez traverser leur écorce avec une allumette.
Disposez les rondelles de citron sur la tarte dès sa sortie du four.

Entrée

Asperges vertes, vinaigrette aux framboises

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 12-15 minutes

Pour 4 personnes

2 bottes d'asperges vertes • 125 g de framboises • 1 c. à s. de sucre en poudre • 1 c. à s. de vinaigre de framboises • 6 c. à s. d'huile d'olive fruitée • sel fin, poivre du moulin

Eplucher les asperges, les lier en botte et les plonger debout dans un faitout étroit d'eau bouillante salée, pointe en haut.
Les faire cuire 12 à 15 minutes (en fonction de leur calibre) à partir de la reprise d'ébullition.
Pendant ce temps, préparer la vinaigrette : mettre le sucre, du sel et du poivre dans un bol. Ajouter le vinaigre et mélanger jusqu'à complète dissolution du sucre et du sel. Ajouter l'huile et fouetter pour bien émulsionner. Lorsque la vinaigrette est prête, ajouter les framboises entières et mélanger délicatement.
Pour servir, égoutter les asperges sur un linge et les délier.
Présenter les asperges sur un joli plat de service et la vinaigrette à part.
Servir tiède.



© Caroline Martin / Cedus

Plat

Lasagnes à la bolognaise

Préparation : 10 minutes
Cuisson :30 minutes

Pour 4 personnes

600 ml de lait • 475g de sauce napolitaine • 200g de viande hachée • 150g d'emmental râpé • 1 boite de lasagnes • 1 sauce béchamel Knorr

Préparez votre sauce béchamel Knorr avec 600 ml de lait.
Dans une grande poêle, faites cuire 200g de viande hachées pendant 5 min. Ajoutez la sauce napolitaine (tomates et herbes) et 150g d'emmental râpé.
Beurrez votre plat à gratin (de préférence rectangulaire). Déposez une fine couche de béchamel, puis une couche de lasagnes. A nouveau une couche de béchamel, 1 de sauce napolitaine. Renouvelez l'opération avec une couche de béchamel, une de lasagne, à nouveau la béchamel et une de sauce jusqu'en haut du plat. Finissez avec l'emmental.
Et enfournez 30 min à 200°.

Dessert

Strudel maison

Entrée

Salade aux légumes frais

Plat

Blanquette de veau express

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
400 g de noix de veau • 4 cuillerées à café de fond de veau Maggi • 1 courgette • 6 champignons de Paris frais • 150 ml de vin blanc • 150 ml d'eau • 1 cuillerée à soupe d'huile • Poivre

Lavez la courgette et râpez-la avec la peau. Lavez les champignons et coupez-les en 6 ou en lamelles.
Coupez la noix de veau en cubes.
Faites-les dorer dans la cocotte avec l'huile bien chaude. Versez l'eau et le vin blanc. Saupoudrez le fond de veau. Mélangez.
Ajoutez la courgette râpée et les champignons. Poivrez et laissez mijoter quelques minutes.

Astuce
Servez votre blanquette express avec du riz.

Dessert

Fondant au chocolat à la liqueur de mandarine


© Cartron

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 5 minutes
Repos : 3 heures

Pour 8 personnes
125 g de beurre • 25 cl de crème fraîche liquide • 1 citron vert • 2 mandarines acidulées • 2 c. à s. de liqueur de mandarine • 2 c. à s. de miel • 300 gr de chocolat ultra noir (70% ou 85 % de cacao)

Astuce
Ce dessert proche de la friandise peut se servir également sur une sur une pâte sablée préalablement cuite dans des moules individuels. Il peut être réalisé avec 2 mandarines ou une orange

Dans un premier temps râper le zeste du citron vert et des deux mandarines et réserver le reste des fruits.
Verser ce zeste dans une casserole avec la crème fraîche liquide que vous faites bouillir et retirer du feu. Couper le chocolat en morceaux et faites le fondre aussitôt dans la crème bouillie jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
Ensuite ajouter délicatement le beurre ramolli, le jus du citron vert et des deux mandarines pressées en ayant pris soin de filtrer et retirer la pulpe des fruits, les deux cuillères à soupe de liqueur de mandarine et le miel.
Bien mélanger le tout et verser dans un moule de type Flexiplan, puis mettre environ 3h00 au réfrigérateur.
Avant de servir, démouler et décorer avec des rondelles de mandarines confites.

Entrée

Quiche aux oignons

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes
250 g de pâte brisée • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 15 g de beurre • 450 g d'oignons coupés en tranches • 200 g de lardons fumés • 4 œufs • 4 c. à soupe de crème fraîche • Sel • Poivre • 1/2 bouquet de cerfeuil ciselé

Préchauffer le four à 210°C (th.7).
Garnir un moule à tarte en silicone avec la pâte.
Réserver au réfrigérateur.
Dans une poêle, chauffer l'huile et le beurre sur feu moyen. Y dorer les oignons 10 min en remuant.
Ajouter les lardons. Poursuivre la cuisson 5 min en remuant.
Répartir sur le fond de la pâte.
Fouetter les œufs et la crème avec du sel et du poivre. Verser sur la tarte.
Enfourner pour 30 min environ: la quiche doit être bien dorée.
Parsemer de cerfeuil et servir aussitôt.

Plat

Curry de bœuf aux fruits


© DV

Pour 8 personnes
2 kg de bœuf à braiser (macreuse, jumeau, paleron, gîte) • 2 gros oignons • 20 g de beurre • 3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide • 4 cuillerées à soupe de poudre de curry doux (mild) • 1 bouquet garni (2 branches de thym, 1 feuille de laurier, 4 branches de persil plat) • 4 pommes reinettes • 2 poires à chair ferme • 100 g de pulpe de noix de coco râpée • 80 g de raisins secs • sel

Couper la viande en cubes de 4 cm de côté environ. Peler et émincer finement les oignons.
Dans une cocotte, faire chauffer le beurre et l'huile, y faire dorer les cubes de viande de tous côtés avec les oignons.
Quand la viande est rissolée et les oignons blondis, saler, poudrer de curry, mélanger sans laisser rissoler, recouvrir d'eau jusqu'à hauteur, ajouter le bouquet garni, couvrir et laisser mijoter 1 h 30 sur feu doux.
Pendant ce temps, laver les pommes et les poires, les couper en gros dés en éliminant les parties dures du centre et les pépins. Les ajouter dans la cocotte avec la pulpe de coco et les raisins. Mélanger, rectifier l'assaisonnement, couvrir à nouveau et poursuivre la cuisson 30 min, toujours à feu très doux.
Retirer le bouquet garni avant de servir.

Dessert

Clémentines

Entrée

Croissants au jambon

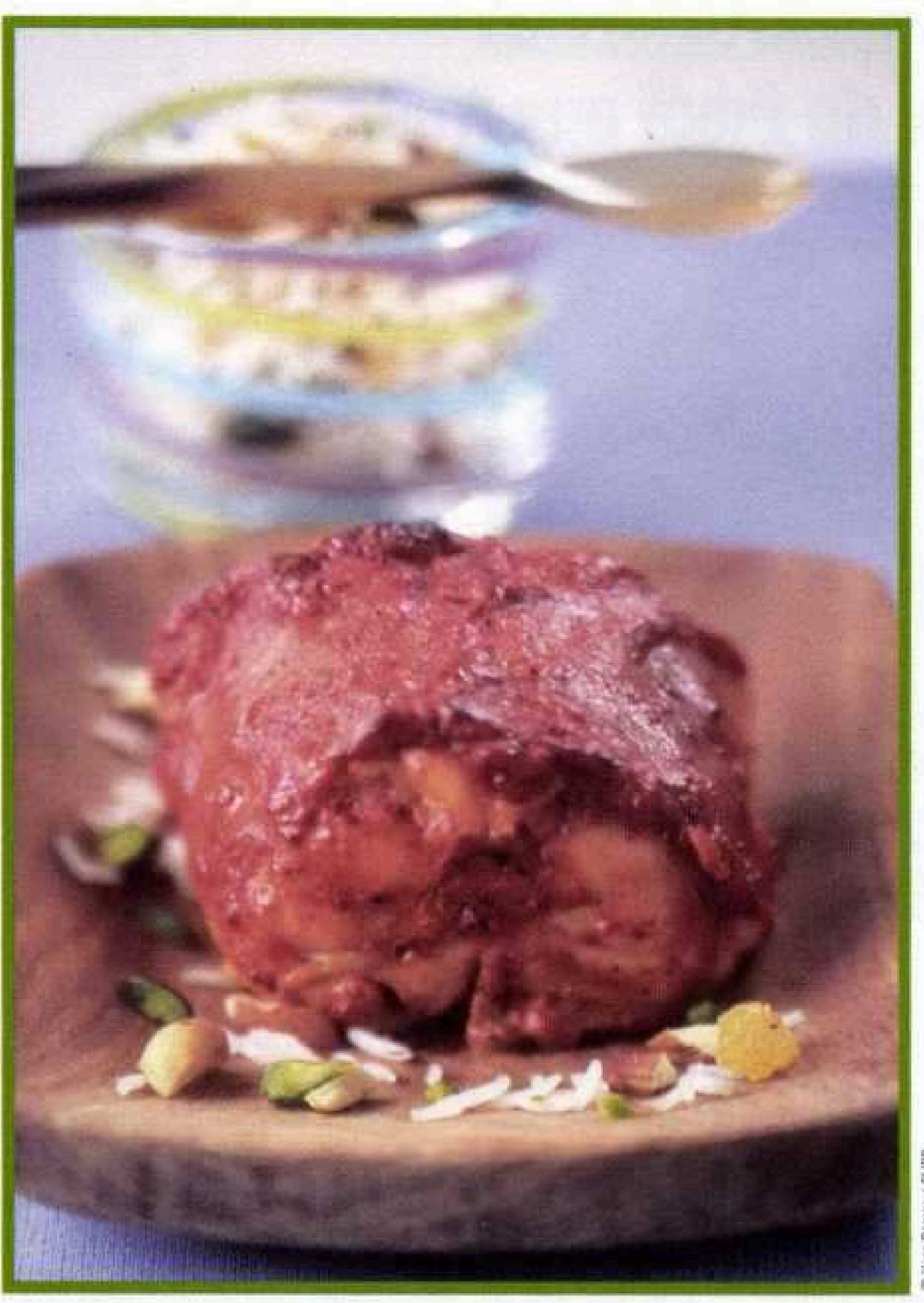
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes

Partagez les croissants par le milieu et tartinez la partie d'en bas avec du Boursin Cuisine Ail & fines herbes.
Ajoutez une tranche de jambon d'York. Fermez les croissants et badigeonnez-les de jaune d'œuf et de gruyère râpé. Mettez au four environ 10 minutes.
Servez-les avec une salade verte.

Pour 4 personnes
4 cuil. à soupe de Boursin Cuisine Ail & fines herbes • 4 croissants • 4 tranches de jambon d'York • 1 œuf, Gruyère râpé

Plat

Râbles de lapin marinés façon Tandoori



Préparation : 10 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes
4 demi-râbles de lapin • 15 cl de crème liquide • 1 yaourt entier • 2 gousses d'ail • 1 oignon haché • 1 cuillère à café d'épice tandoori • 150 g de riz basmati ou thaï • 100 g de mélange de fruits secs

Mélanger la crème avec le yaourt, ajouter l'ail et l'oignon haché puis l'épice tandoori.
Saler et poivrer.
Faire dorer les râbles des deux côtés dans la sauteuse pendant 10 min environ puis ajouter le mélange tandoori et faire cuire 25 min à feu doux et couvrir.
Servir avec un riz composé (basmati ou thaï avec noix de cajou, noisettes, pignons de pin, raisins secs).

Dessert

Laitage au chocolat

Entrée

Rosette de Lyon, beurre

Plat

Cannellonis à la viande

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 1 heure 50 minutes

Pour 6 personnes

2 gousses d'ail • 3 oignons • 500 g de bœuf à braiser • 6 tomates • 2 branches de céleri • 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • 1 bouquet garni • 25 cl de bouillon de bœuf • 25 cl de vin rouge • 20 rectangles de pâtes pour lasagne • 1 boite de concentré de tomate • 3 cuillères à soupe de parmesan râpé • Sel, poivre

Pelez et hachez l'ail et les oignons. Hachez grossièrement la viande. Pelez et concassez les tomates. Effilez et hachez les branches de céleri.

Faites revenir l'ail et les oignons dans l'huile d'olive. Ajoutez-y le céleri, le bouquet garni et la viande.

Remuez 5 minutes et ajoutez les tomates.

Laissez mijoter une dizaine de minutes puis ajoutez le bouillon et le vin rouge.

Laissez cuire pendant 1h30.

Faites cuire les rectangles de pâte pendant 3 minutes dans une casserole d'eau salée bouillante. Puis, égouttez.

Retirez le bouquet garni de la préparation à base de viande.

Garnissez les rectangles de pâtes de la sauce et roulez-les.

Placez-les dans un plat à gratin préalablement graissé.

Délayez le reste de la sauce avec le concentré de tomate et nappez-en les cannellonis.

Poudrez de parmesan et faites gratinez au four.

Dessert

Cake glacé au citron

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure (thermostat 5 - 200°C)

Pour 6 personnes

4 œufs moyens • 200 g de sucre en poudre • 2 citrons non traités • 200 g de beurre • 200 g de farine • 1 pincée de sel • 1 sachet de levure chimique • 200 g de sucre glace



Photo F.G.O / Candi Presse

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange fasse le ruban. Laver les citrons en les brossant. Les essuyer, puis râper finement leur zeste. Incorporer au mélange œufs-sucre. Presser le jus des citrons et en ajouter la moitié à la préparation (l'autre moitié servira au glaçage). Mélanger la farine, le sel et la levure, puis ajouter à la préparation en tamisant. Faire fondre le beurre sur feu doux et l'incorporer.

Préchauffer le four (thermostat 5 - 200°C).

Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Les ajouter délicatement à l'appareil. Chemiser un moule à cake d'une feuille de papier cuisson, puis y verser la pâte.

Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 30 minutes. Au bout de ce temps, fendre avec la lame d'un couteau la surface du cake dans le sens de la longueur.

Poursuivre la cuisson pendant 30 minutes. Au sortir du four, démouler le cake sur une grille. Enlever la feuille de papier cuisson et laisser le gâteau refroidir complètement.

Quand le gâteau est froid, faire le glaçage : mélanger le sucre glace avec le reste de jus de citron. Quand on obtient une crème bien coulante, en napper très régulièrement le cake. Laisser sécher à l'air libre avant de déguster.

Entrée

Rémoulade de tourteau



© Bière de Mars

Préparation : 10 minutes
Cuisson : Non

Pour 4 personnes
500 g de céleri rémoulade • 350 g de chair de crabe en boîte • Le jus d'un citron vert • 1 botte de coriandre • 1 pincée de piment oiseau • Sel, poivre

Matériel : un petit cercle, ou, à défaut, une bande en carton

Dans un saladier, émietter la chair de crabe. Assaisonner avec le jus de citron, sel, poivre, piment et la moitié de la botte de coriandre préalablement ciselée. Laisser mariner au frais minimum deux heures.
Poser le cercle sur l'assiette. Garnir à mi-hauteur de céleri rémoulade.
Répartir dessus la chair de crabe marinée. Ôter le cercle. Décorer d'une pluche de coriandre.
Servir !

Plat

Omelette, frites

Dessert

Cake à la mangue

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
300 g de farine • 1 boîte de 397 g de Lait Concentré Sucré Nestlé • 6 œufs • 1 mangue de 350 à 400 g environ • 1 sachet de levure chimique • 20 g de beurre

Préchauffez le four Th.7 (220°C).
Cassez les œufs dans un grand saladier et montez-les au batteur comme des œufs en neige.
Versez le lait concentré doucement sur les œufs, mélangez la levure à la farine et incorporez-les délicatement au mélange précédent.
Epluchez la mangue, détachez la chair du noyau.
Coupez-la en dés et ajoutez-les à la pâte, toujours délicatement, faites fondre le beurre, badigeonnez-en deux moules à cake remplissez-les de mélange et enfournez.
Couvrez les moules à mi-cuisson afin de ne pas brûler le dessus du cake.

Astuce
Vous pouvez utiliser des mangues surgelées. Dans ce cas, coupez-les lorsqu'elles sont encore un peu gelées.

Plat unique

Pot-au-feu

Astuce pratique
Une fois refroidi, dégraisser le bouillon et le garder pour utilisation future (soupe, bouillon de cuisson, etc.) S'il reste de la viande, elle sera parfaitement réutilisable dans un hachi parmentier.

Dans une grande cocotte (ou autocuiseur), mettre les viandes dans l'eau froide, saler.

Porter à ébullition. Dés que ça bout, écumer a plusieurs reprises, afin d'éviter au bouillon de de se troubler.

Ajouter les carottes coupées en grosses rondelles, le poivre en grain, l'oignon avec 2 ou 3 clous de girofle piqués, le bouquet garni, et le céleri en branche (sans les feuilles).

Baisser le feu et laisser mijoter une petite heure. Réserver au frais.

Le Lendemain :

Laver soigneusement tous vos légumes.

Dans la cocotte, ajouter à la viande: les poireaux coupé en grosses rondelles (sans le vert), les courgettes (coupées en grosses rondelles et en gardant la peau) puis les navets.

Laisser mijoter pendant 30 minutes.

En dernier, ajouter les pommes de terre épluchées et laisser cuire 45 minutes.

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 3 heures sur deux jours

Pour 6 personnes
2 à 3 Kg de viande répartie ainsi : Gite, macreuse, plat de côtes pas trop grasses, jaret, une queue de bœuf • 4 Carottes • poivre en grain • Bouquet garni (laurier, thym) • 1 Oignon • 2/3 clous de girofle • 3 poireaux • 2 branches de celeri • 3 navets 4 Pommes de terre • 3 Courgettes • Cornichons, moutarde

Servir chaud avec cornichons et moutarde.

Dessert

Gratiné de cerises

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
600 g de cerises surgelées • 250 g de pain de mie • 85 cl de lait • 1/2 zeste de citron • 125 g de poudre amandes grillées • 1 gr de fleur de sel • 4 jaunes d'œuf • 5 blancs d'œuf • 125 g de beurre ramolli • 165 g de sucre cassonade

Faites tiédir le lait avec le zeste de citron et ajoutez le pain de mie à tremper.

Mélangez dans le bol d'un mixer et ajouter la fleur de sel, la poudre d'amande préalablement colorée au four, les jaunes d'œufs, le sucre et le beurre pommade. Mélangez bien.

Montez les blancs d'œuf en neige bien ferme puis les incorporez délicatement à la pâte.

Versez dans un moule à clafoutis beurré et parsemez de cerises.

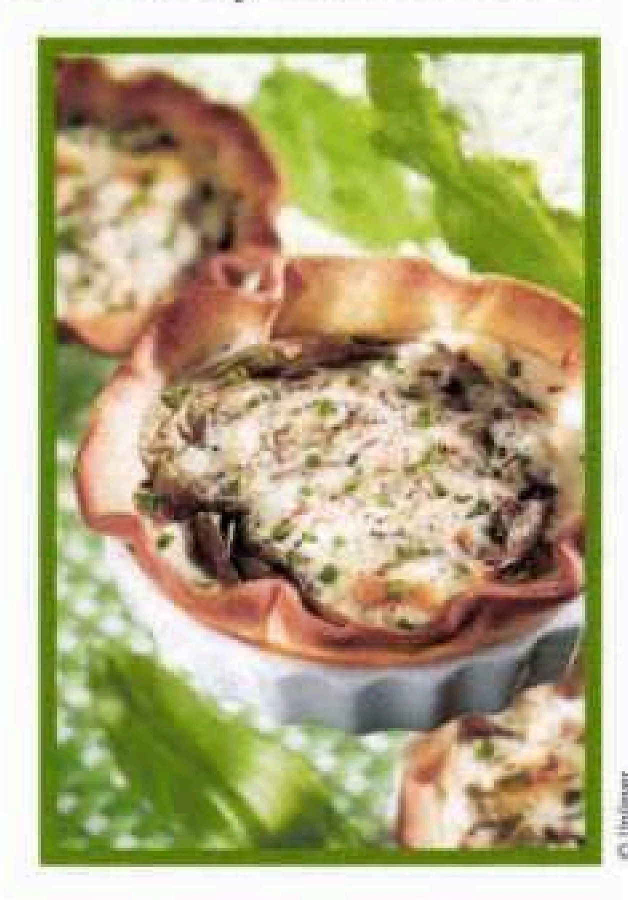
Faites cuire au four à 170° pendant 20 minutes environ.

Saupoudrez de quelques pincées de cassonade à la sortie du four.



Plat unique

Tartelette à l'oseille, cresson





Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes

6 moules à tartelettes de 12 cm de diamètre • 75 g de Boursin Cuisine à l'Ail et Fines Herbes • 2 préparations pour pâte brisée Maïzena de Knorr • 4 bottes d'oseille (200g) • 2 c. à soupe de crème fraîche • 1 pointe de graines de cumin • 1 c. à café de Fruit d'Or • Sel de Camargue et poivre noir

Préchauffez le four à 180°C (th 6).

Préparez la pâte brisée selon recette figurant sur l'emballage Maïzena et faites des ronds supérieurs de 1 cm au diamètre de vos moules à tartelettes.

Piquez légèrement chaque disque et placez-les à l'intérieur des moules légèrement beurrés. Réservez-les au froid.

Dans un bol, mélangez le Boursin Cuisine Ail et Fines et Herbes et la crème ; poivrez légèrement, ajoutez la pointe de cumin.

Faites fondre une noix de Fruit d'Or dans une casserole ; Glissez les feuilles d'oseille et laissez-les fondre légèrement, salez, poivrez.

Attention, les feuilles d'oseille doivent rester souples et tendres et garder leur forme ; n'attendez pas d'avoir une soupe ou une fondue ; laissez refroidir.

Etalez le mélange Boursin Cuisine Ail et Fines Herbes, crème fraîche dans chaque tartelette puis recouvrez-le de feuilles d'oseille.

Glissez à four chaud 20 minutes.

Dessert

Mousse de pruneaux au thé

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

250 g de pruneaux • 1 sachet de thé Darjeeling • 80 g de cassonade • 3 yaourts nature 4 feuilles de gélatine • le jus d'1 citron • 20 cl de crème fraîche • 1 c. à soupe de sucre glace • 1 sachet de sucre vanillé

Décor : 50 g de cerneaux de noix • quelques pruneaux • quelques feuilles de menthe

Dans une casserole, mettre les pruneaux avec 1/2 litre d'eau.

Porter à frémissement, puis laisser cuire 20 min, sur feu doux.

Ôter du feu, puis ajouter le sachet de thé et laisser infuser quelques minutes.

Egoutter les pruneaux en réservant le jus de cuisson parfumé au thé dans la casserole.

Dénoyauter les pruneaux. Les mettre dans le bol d'un robot avec 2 c. à soupe de jus de cuisson et la cassonade. Mixer.

Sortir la purée du mixeur, la mettre dans un saladier avec les yaourts et bien mélanger. Réserver.

Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Dans la casserole, faire réchauffer le reste du jus de citron. Essorer la gélatine et, hors du feu, la faire dissoudre dans le jus de cuisson citronné. Laisser refroidir. Peu à peu, incorporer ce jus à la préparation aux pruneaux en veillant à bien émulsionner, un peu comme pour une mayonnaise.

Fouetter la crème en chantilly en lui ajoutant le sucre vanillé, incorporer à la préparation précédente. Répartir la mousse dans 6 coupes de service en ajoutant quelques pruneaux dénoyautés.

Réserver pendant 4 h au réfrigérateur avant de servir.

Entrée

Chiffonade de jambon cru

Plat

Sauté de porc au caramel

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 15 minutes


© Yves Bagros / VPF / Sopexa

Pour 4 personnes
600 g de viande de porc dans le filet • 1 c. à café d'huile d'olive • 4 c. à s. de sucre en poudre • 3 c. à s. de vinaigre balsamique • 50 g de cacahuètes grillées à sec

Coupez la viande de porc en petits dés.
Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive puis saupoudrez de sucre. Laissez le sucre caraméliser en remuant la poêle pour que la cuisson soit uniforme. Quand le caramel est à point, c'est à dire quand il a une belle couleur ambrée, sortez la poêle du feu et ajoutez le vinaigre balsamique.
Mélangez avec une cuillère en bois puis remettez sur le feu.
Ajoutez alors les morceaux de viande et laissez cuire 10 minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
Versez les cacahuètes, mélangez et servez aussitôt.

Dessert

Aumônières de crêpes au chocolat

Préparation : 40 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
125 g de farine • 2 œufs et 1 jaune d'œuf • 40 cl de lait 1 c à s d'huile • 40 g de beurre • 1 c à s de sucre • 1 pincée de sel • 2 bananes mûres • 1 c à s de jus de citron • 4 petites boules de glace à la vanille • 40 g de raisins secs • 1 morceaux d'angélique • 150 g de chocolat amer • 25 cl de crème liquide • 2 c à s de rhum • 1 bouquet de menthe

Mélangez la farine avec le sucre et le sel. Creusez une fontaine. Ajoutez l'huile et les œufs entiers ainsi que le jaune d'œuf. Fouettez tout en ajoutant le lait, laissez reposer au frais 1 heure.
Lavez les raisins à l'eau tiède. Mettez les dans un bol et arrosez-les avec le rhum et 2 c à s d'eau. Laissez macérer 1 heure.
Dans une casserole, portez 20 cl de crème à ébullition. Hors du feu, ajoutez le chocolat et laissez-le fondre avant de lisser avec une spatule.
Epluchez les bananes et coupez-les en rondelles. Citronnez-les et faites-les revenir dans 20 g de beurre chaud pendant 5 mn.
Divisez la bande d'angélique en deux dans le sens de l'épaisseur puis découpez dedans 4 filaments aussi longs que possible.
Dans une autre poêle, faites cuire 4 grandes crêpes. Empilez-les, couvertes, sur une assiette posée sur une casserole d'eau chaude.
Pour service, étalez les crêpes bien à plat. Garnissez-les de rondelles de bananes et de raisins égouttés. Déposez dessus une boule de glace puis fermez les crêpes en forme d'aumônière et nouez-les avec le fil d'angélique. Nappez d'une couche de chocolat. Décorez de feuilles de menthe et servez le reste de sauce au chocolat dans une saucière.

Semaine 8

Entrée

Feuilleté aux asperges

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
24 asperges vertes • 1 pâte feuilletée prête à dérouler Herta • 8 tomates confites • 1 cuillerée à soupe de cerfeuil ciselé • 1 cuillerée à soupe de persil ciselé • Sel

Préchauffez votre four Th.7 (220°C).
Pelez et faites cuire les asperges 10 minutes dans l'eau bouillante.
Déroulez votre pâte et coupez-la en 4 bandes puis ces bandes en deux soit 8 bandes au total
Déposez 3 asperges au centre de chaque bande et enroulez-les de pâte feuilletée. Salez et répartissez les herbes et la tomate sur chaque feuilleté.
Faites cuire sur la plaque de votre four environ 15 minutes.

Astuce
Remplacez la tomate confite par des dés de tomates séchées incorporés dans la pâte feuilletée. Servez avec une sauce hollandaise ou un coulis de tomates.

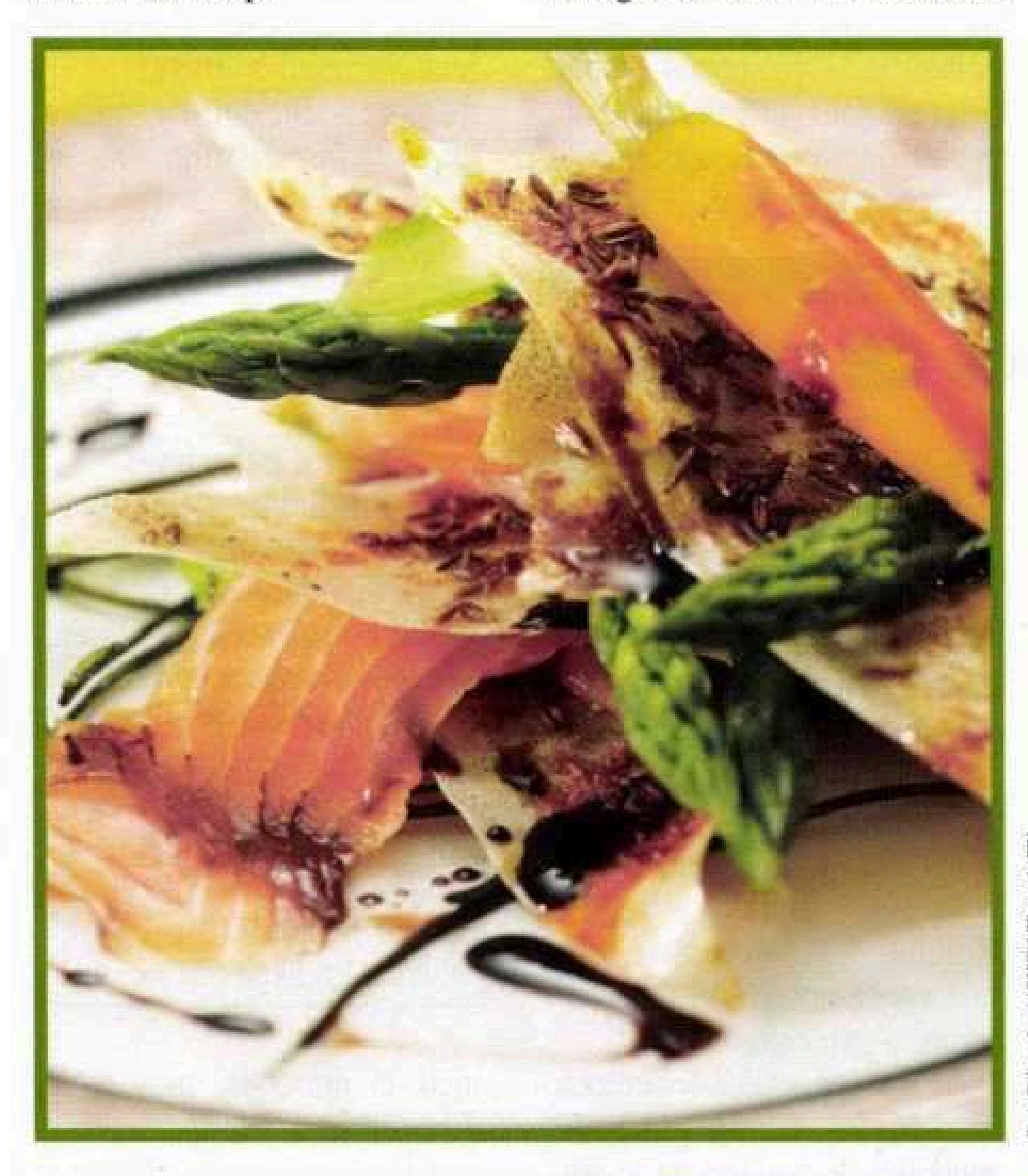
Plat

Craquelin de saumon aux légumes croquants

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 2 minutes

Pour 4 personnes
200 gr de Saumon de Norvège frais en fines tranches • 2 feuilles de brick (au rayon frais) • 8 asperges • 4 carottes nouvelles • 1 courgette • Huile d'olive • 20 cl de vinaigre balsamique • Graines de cumin • Poivre

Faire réduire le vinaigre balsamique jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop.
Émincer et blanchir les légumes (ils doivent rester croquants), les égoutter et les assaisonner à l'huile d'olive.
Couper les feuilles de bricks en triangle, les faire dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive puis les faire sécher au four parsemées de graines de cumin.
Monter le craquelin en alternant feuille de brick, tranche de Saumon de Norvège frais et légumes croquants.
Au moment de servir, passer le plat 2 minutes sous le gril du four (240 ° C/Thermo 8).
Disposer autour un filet de vinaigre balsamique réduit.


Photo Philippe Asset / SOPEXA RP pour le CIPA

Dessert

Fruit de saison

Plat unique

Soupe et brochettes de moules

Préparation : 45 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
1 litre de Moules • 5 tranches de pain rassis sans la croûte • 1/2 gousse d'ail finement hachée • 1 c. à soupe de ciboulette ciselée • 1 c. à soupe de persil finement haché • 8 brochettes en bois • 4 c. à soupe de farine • 1 œuf • 4 c. à soupe d'huile

Pour la soupe :
6 c. à soupe de lentilles vertes • 1 gousse d'ail finement hachée • 1 petit oignon coupé en dés • 1/2 carotte coupée en dés • 1 pomme de terre en dés • 80 cl de lait • 40 cl de bouillon de moules • Sel et poivre • Cerfeuil frais

Rincer les moules sous l'eau froide et s'assurer que tous les coquillages sont bien fermés. Les moules fraîches vivantes se referment aussitôt lorsqu'on leur donne un petit coup de couteau sur la coquille. Jeter celles qui restent ouvertes.
Verser les coquillages dans une cocotte chaude et sèche, couvrir d'un couvercle et mettre sur le feu en secouant de temps en temps jusqu'à ce que les moules soient ouvertes. Jeter toutes celles qui seraient restées fermées.
Récupérer le jus rendu pour la soupe et décortiquer les moules.
Enfiler 5-6 moules par brochette en bois et réserver le reste pour la soupe.
Couper grossièrement le pain rassis, le passer au mixer avec l'ail et les herbes fraîches puis réserver le tout dans une assiette.
Passer les brochettes de moules à la farine et les faire dorer légèrement. Les passer ensuite dans l'œuf battu puis dans la chapelure de pain aux herbes et à l'ail. Laisser refroidir sur du papier de cuisine.
Faire cuire les légumes dans le lait et le bouillon de moules.
Réduire les légumes en purée et passer la soupe au chinois.
Ajouter les légumes coupés en dés, saler et poivrer.
Mettre la soupe à cuire. La battre régulièrement au fouet afin d'obtenir une consistance mousseuse.
Faire dorer les brochettes de moules dans l'huile juste avant de servir la soupe.
Répartir le reste des moules décortiquées dans 4 assiettes creuses et recouvrir de la soupe.
Disposer les brochettes de moules et décorer de quelques feuilles de cerfeuil.



© Norge

Dessert

Yaourt à la pomme croustillante

Préparation : 5 minutes

Pour 4 personnes
4 cuillerées à soupe de compote de pommes • 1 yaourt à la Grecque au miel de Nestlé • 4 c. à soupe de céréales Apple Minis de Nestlé

Verse le yaourt dans tes ramequins. Nappe-les de 2 cuillerées à soupe de compote. Saupoudre de céréales au moment de déguster.

Entrée

Saumon Tataki


© Norge

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
1 pavé de 400 g de Saumon • 1/2 oignon • 2 pickles • 1/2 branche de céleri • 3 c. à soupe de câpres

Sauce :
6 c. à s. de Sake • 4 c. à s. de sauce soja claire • 4 c. à s. de vin blanc • 2 c. à c. de Mirin (sake doux)

Pocher le pavé de Saumon puis le plonger dans de l'eau glacée. Le découper en petites tranches comme pour le sashimi.

Hacher finement oignon, céleri et pickles, les mélanger aux câpres et à la sauce et verser le tout sur le Saumon.

Plat

Gibelotte de veau aux 3 purées

Préparation : 20 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 6 personnes
1 kg d'épaule de veau " Les Vitelliers • 15 fines tranches de poitrine fumée • 4 gousses d'ail • 1 botte de petits oignons • 1 verre de vin blanc • 50 g de beurre • 5 cl d'huile • 1 bouquet garni • 350 g de champignons de Paris • 1cube de bouillon • Sel et poivre.

Découpez l'épaule en cube (3 cubes par personne). Entourez chaque cube d'une tranche de poitrine fumée. Liéz avec une ficelle de cuisine. Epluchez les oignons, préparez les champignons et coupez-les en quartiers. Faites dorer les cubes de Veau dans une noisette de beurre et un peu d'huile, retournez-les et arrosez-les régulièrement. Débarrasez les cubes de Veau sur assiette, jetez les champignons et les petits oignons dans la cocotte. Quand ils sont bien colorés, ajoutez le vin blanc, le cube de bouillon et le bouquet garni puis remettez la viande.
Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter à feu doux 25 à 30 min.

Astuce
En fin de cuisson, retirez le bouquet garni, vérifiez l'assaisonnement et servez bien chaud avec les trois purées.

Rajoutez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.
Pendant ce temps, préparez 3 purées avec des légumes de saison: Purée de marron avec un peu de crème fraîche; Purée de potiron enrichie de parmesan râpé; Purée de céléri additionnée d'un peu d'huile de noix.

Dessert

Flan au rhum

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes

Pour 4 personnes
75 cl de lait • 180 g de sucre • 1 gousse de vanille ouverte • 5 œufs • 180 g de farine • 2 c. à soupe de rhum

Dans le lait chaud, laissez infuser environ 20 mn, le sucre et la gousse de vanille. Fouettez les œufs en omelette. Incorporez la farine tamisée.
Lorsque la pâte est lisse, délayez-la avec le lait tiède et le rhum. Versez dans une plat à gratin beurré et placez au four th 6 (180 °C). Servez refroidi dans le plat de cuisson.

Entrée

Aspic géant au crabe

Préparation : 50 minutes

Pour 4 personnes
1 sachet de Gelée au Madère Maggi • 2 boîte de crabe • 100 g de crevettes roses • 100 grammes de crème fraiche • 2 cuillerées à café de concentré de tomates • 2 cuillerées à soupe de Cognac • poivre.

Préparez la gelée selon le mode d'emploi. Versez-en 1 cm dans le fond d'un moule à bords hauts. Faites prendre au frais.
Pendant ce temps, émiettez la chair de crabe. Décortiquez les crevettes.
Mélangez le crabe, la crème, le cognac, le concentré de tomates, 1/4 litre de gelée. Poivrez.
Lorsque la couche de gelée du moule est prise, décorez le tour avec les crevettes décortiquées. Disposez au centre une partie de la mousse de crabe. Tassez bien. Mettez à prendre au frais. Versez une couche de gelée froide mais encore liquide. Faites prendre. Remplissez le moule avec le reste de la mousse. Faites prendre. Démoulez en trempant quelques instants à l'eau chaude. Retournez sur un plat de service. Décorez avec quelques crevettes non décortiquées.

Entrée

Tagliatelles carbonara au saumon fumé


© Norge

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 10 minutes

Pour 4 personnes
4 belles tranches de Saumon de Norvège fumé • 1 paquet de tagliatelles fraîches • 1 c. à c. d'huile d'olive • Crème fraîche épaisse • 2 jaunes d'œufs • Aneth • Poivre

Couper les tranches de Saumon fumé de Norvège en lamelles.
Faire cuire les tagliatelles dans de l'eau bouillante salée pendant dix minutes.
Les égoutter. Ajouter une cuillerée à café d'huile d'olive, les lamelles de Saumon de Norvège fumé, la crème fraîche épaisse, les jaunes d'œufs, l'aneth et donner quelques tours de moulin à poivre.
Bien mélanger et servir bien chaud avec un filet de citron.

Dessert

Glace ou sorbet

Entrée

Foie gras

Plat

Onglet aux endives et au curry


© DV

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 6 personnes
600 g d'onglet • 6 endives • 1/2 botte de ciboulette • 20 g de beurre • 3 g de curry • 2 tablettes de bouillon de volaille • 1 cuillerée à café d'huile

Nettoyer et couper les endives ; les faire fondre dans une sauteuse avec le beurre, pendant 10 min à feu doux.
Laver et ciseler finement la ciboulette.
Délayer les tablettes de bouillon dans 1/2 litre d'eau et verser ce bouillon sur les endives. Laisser cuire 10 min à découvert.
Ajouter le curry et prolonger la cuisson de 5 min.
Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle et mettre la viande à cuire, 2 à 3 min par face selon le degré de cuisson désiré.
Réserver la viande entre deux assiettes pour la maintenir au chaud et déglacer la poêle avec le jus de cuisson des endives.
Dresser la viande et les endives dans un plat, napper de la sauce et décorer avec la ciboulette.

Dessert

Charlotte chaude aux pommes

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes
1 kg de pommes reinettes • 100 g de sucre semoule • 80 g de beurre • 600 g environ de pain de mie rassis

Pelez les pommes, retirez le cœur et les pépins. Coupez les quartiers en tranches et mettez-les dans une casserole avec 2 c. à soupe d'eau.
Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire sur feu moyen sans retirer le couvercle, pendant 10 min.
Retirez du feu, ajoutez le sucre et battez le mélange.
Beurrez largement un moule à charlotte. Écroûtez le pain de mie. Coupez-le en tranches : 1/3 en triangles et les 2/3 en rectangles. Beurrez-les.
Garnissez le fond du moule avec les triangles (côté beurré à l'intérieur) en les faisant se chevaucher. Garnissez les parois avec les rectangles de la même façon.
Versez la compote de pommes au milieu et recouvrez avec le reste des triangles de pain.
Faites cuire au four à 210 °C pendant 30 à 40 min. Le pain doit être bien doré. Sortez le moule du four. Laissez tiédir et démoulez au moment de servir.

Entrée

Crème de champignons

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 25 minutes

Pour 6 personnes
250 g de champignons de couche • 1 citron • 50 g de beurre • 40 g de farine • 1,5 l de bouillon de volaille • 15 cl de crème fraîche épaisse • sel, poivre blanc au moulin

Nettoyez les champignons. Hachez-en la moitié, citronnez le reste.
Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez le hachis de champignons. Remuez sur feu vif pendant 5 mn.
Poudrez de farine et mélangez. Mouillez avec le bouillon de volaille et laissez mijoter doucement 20 mn.
Égouttez le reste de champignons et émincez-les très finement. Passez le contenu de la casserole au mixer et incorporez la crème fraîche. Ajoutez les champignons émincés et continuez la cuisson pendant 3 à 4 mn. Salez et poivrez.

Plat

Raclette de la mer au surimi


© SNFPS

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes
2 sachets de tranches de surimi • 1 sachet de pinces océanes • 1 sachet de 4 tranches de truite fumée • 600 g de fromage à raclette fumée • 800 g de pommes de terre • 300 g de la salade verte • 5 cuillère à soupe de vinaigrette

Cuire les pommes de terres dans une cocotte pendant 20 minutes.
Mettre à chauffer l'appareil à raclette.
Mélanger la salade et la vinaigrette.
Dresser dans une assiette le surimi et la truite fumée.
Apporter à table le surimi, le fromage, la salade et les pommes de terre.

Dessert

Poire

A lire sur lafontpresse.fr

80 magazines passionn

En kiosques ou sur tablettes, PC, Mac, smartphones sur www.lafontpresse.fr



Chez votre marchand de journaux ou sur www.lafontpresse.fr

ÉCONOMIE
*Recevez en cadeau le guide « Devenir riche » d'une valeur de 20 € **

❒ Entreprendre	10 nos 29 €	20 nos 58 €
❒ Franchise & Business	12 nos 82 €	6 nos 41 €
❒ Création d'entreprise mag	12 nos 58 €	6 nos 29 €
❒ Economie magazine	8 nos 54 €	
❒ Economie Verte	8 nos 54 €	
❒ Argent & Patrimoine	8 nos 78 €	
❒ Question Pratique	8 nos 38 €	
❒ Business event	12 nos 82 €	

TENDANCE
*Recevez en cadeau le guide « Intimités de stars » d'une valeur de 20 € **

❒ Jour de France	12 nos 34 €	
❒ Célébrité	8 nos 55 €	
❒ Confidences	8 nos 31 €	
❒ Intimité magazine	8 nos 30 €	
❒ Gotha magazine	8 nos 39 €	
❒ Royauté	6 nos 34 €	
❒ Dynastie du monde	8 nos 46 €	
❒ Succès	8 nos 20 €	
❒ Spécial Stars	4 nos 39 €	8 nos 78 €
❒ Star Fan	8 nos 54 €	
❒ Numéro Spécial	8 nos 54 €	
❒ Vérité	8 nos 23 €	
❒ Incroyable !	8 nos 23 €	

CUISINE
*Recevez en cadeau « Le guide des restaurants » d'une valeur de 20 € **

❒ Cuisine revue	8 nos 31 €
❒ Cuisine magazine	8 nos 38 €
❒ Féminin Cuisine	8 nos 54 €
❒ Pratique Cuisine	8 nos 38 €
❒ Cuisiner au jour le jour	8 nos 38 €
❒ Cuisiner	8 nos 54 €
❒ Recettes gourmandes	8 nos 54 €

FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO
*Recevez en cadeau « Le guide des restaurants » d'une valeur de 20 € **

❒ Question Psycho	8 nos 346 €
❒ Féminin Psycho	8 nos 36 €
❒ L'essentiel de la Psycho	8 nos 46 €
❒ Question Santé	8 nos 54 €
❒ Féminin Santé	8 nos 38 €
❒ Santé revue	8 nos 46 €
❒ Santé revue seniors	8 nos 54 €
❒ Pratique Santé	8 nos 54 €
❒ Féminin Pratique	8 nos 38 €
❒ Bio-nature magazine	8 nos 55 €
❒ Médecine naturelle	8 nos 54 €
❒ Santé médecine douce	8 nos 46 €

VIE PRATIQUE
*Recevez en cadeau « Le guide de la retraite » d'une valeur de 20 € **

❒ Stop Arnaques	6 nos 23 €	12 nos 46 €
❒ Consommer Futé	8 nos 54 €	
❒ Pratique magazine	4 nos 59 €	8 nos 118 €
❒ Faire soi-même	8 nos 54 €	
❒ Les cahiers pratiques	8 nos 79 €	
❒ Bricolez	4 nos 54 €	
❒ Astro revue	8 nos 38 €	
❒ Belles régions de France	8 nos 54 €	
❒ France Art de vivre	8 nos 80 €	

MAISON-DÉCO
*Recevez en cadeau le guide « Rénover sa maison » d'une valeur de 20 € **

❒ Maison Décoration	8 nos 38 €
❒ Maison Décoration campagne	8 nos 54 €
❒ Maison Décoration Cuisines	8 nos 54 €
❒ L'essentiel de la Déco	8 nos 38 €
❒ Féminin déco	8 nos 54 €
❒ Féminin Maison	8 nos 54 €
❒ L'essentiel du Jardin	8 nos 54 €
❒ Jardin magazine	8 nos 38 €
❒ Fleurs magazine	8 nos 54 €
❒ Maison décoration Brocante	8 nos 54 €

AUTO-MOTO
*Recevez en cadeau « Le guide des restaurants » d'une valeur de 20 € **

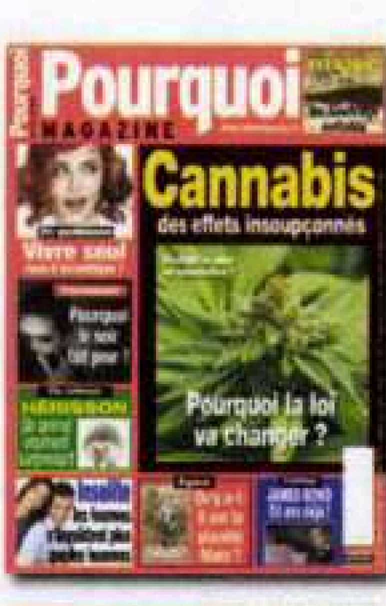
❒ L'essentiel de l'auto	8 nos 36 €
❒ Automobile revue	8 nos 46 €
❒ Spécial auto	8 nos 22 €
❒ Pratique auto	8 nos 22 €
❒ Guide de l'auto	8 nos 54 €
❒ Automobile revue 4x4	8 nos 54 €
❒ L'essentiel du camping car	8 nos 54 €
❒ L'essentiel de la moto	8 nos 54 €

FOOT/SPORT
*Recevez en cadeau « Le guide des vins » d'une valeur de 20 € **

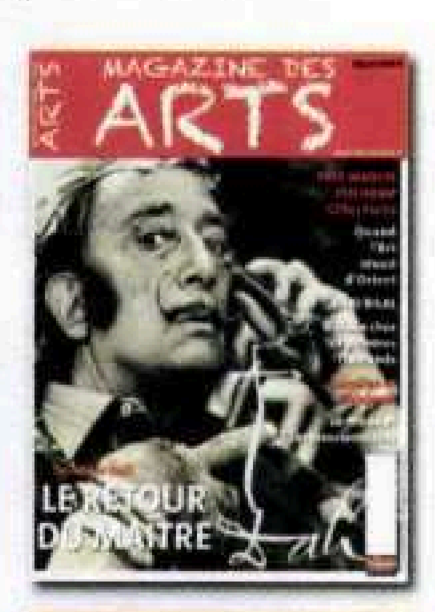
❒ Le Foot	1 an 46 €	2 ans 92 €
❒ Le Foot Gazette des Transferts	24 nos 92 €	12 nos 46 €
❒ Le Foot Saint-Etienne	24 nos 92 €	12 nos 46 €
❒ Le Foot Lyon magazine	12 nos 58 €	
❒ Le Foot Paris magazine	12 nos 70 €	
❒ Le Foot Marseille magazine	12 nos 58 €	
❒ Le Foot magazine	8 nos 38 €	
❒ Spécial Champions	6 nos 40 €	
❒ Le Journal du Rugby	12 nos 46 €	
❒ Le Rugby magazine	8 nos 54 €	





















Chez votre marchand de journaux ou sur tablettes www.lafontpresse.fr

ants, un vrai kiosque...





❒ Tennis revue	8 n° 46 €	
❒ Le Sport	8 n° 46 €	
❒ Le Sport Vélo	12 n° 70 €	
❒ Le Sport magazine	8 n° 46 €	
❒ Footing magazine	8 n° 46 €	

INFO & CULTURE

*Recevez en cadeau « La gazette de l'info » d'une valeur de 20 € **

❒ Le magazine	8 n° 54 €	
❒ Les dossiers d'actualité	4 n° 39 €	8 n° 78 €
❒ Dossiers spéciaux	8 n° 31 €	
❒ Spécial enquêtes	8 n° 54 €	
❒ La Gazette de l'Info	4 n° 60 €	8 n° 120 €
❒ Science revue	8 n° 54 €	
❒ Science magazine	8 n° 46 €	
❒ L'essentiel de la Science	8 n° 54 €	
❒ Pourquoi magazine	8 n° 38 €	
❒ Info & savoir	8 n° 54 €	
❒ Spécial Philo	4 n° 60 €	8 n° 120 €
❒ Philosophie pratique	8 n° 54 €	

* Selon stock disponible

❒ Le magazine des Arts	8 n° 80 €	
❒ Spécial Celine	4 n° 70 €	8 n° 140 €
❒ Spécial Biographie	6 n° 60 €	
❒ Spécial Napoléon	6 n° 60 €	

ANIMAUX

*Recevez en cadeau « Le guide des restaurants » d'une valeur de 20 € **

❒ Spécial Chiens	8 n° 54 €
❒ Spécial Chats	8 n° 54 €
❒ Spécial Animaux de compagnie	8 n° 54 €

Lire en numérique
sur iPad, PC, Smartphone :
www.lafontpresse.fr









Lafont presse

1984

C'est positif !

Abonnez-vous, recevez vos magazines à domicile (avec une version gratuite pour tablette).

Abonnez-vous

❒ **Oui,** je m'abonne au(x) magazine(s) suivant(s) :

Magazine 1 : .... €
Magazine 2 : .... €
Magazine 3 : .... €
Magazine 4 : .... €
Magazine 5 : .... €
Magazine 6 : .... €
Total de ma commande : .... €
Nom ....
Prénom.............................Date de naissance......................
Adresse..
....
Code postal ....
Ville..
Courriel

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :
❒ chèque bancaire ou postal
❒ carte bleue Visa
n° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
Expire le |_|_| |_|_|
Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire |_|_|_|
Signature obligatoire :

La liberté d'informer

(Entreprendre SA . coté en bourse - code MLENR)

80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE  LES MAGAZINES POSITIFS

Entreprendre (Lafont presse)

Bulletin d'abonnement ci-dessus à renvoyer accompagné de votre règlement à :

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au **01 46 10 21 22** ou par e-mail abo@entreprendre.fr (paiement par carte bancaire)

Tarifs France Métropolitaine, étranger et Dom-Tom + 2€ par revue servie

*** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Vous pouvez accéder aux informations vous concernant, les rectifier et vous opposer à la transmission éventuelle de vos coordonnées en cochant la case ci-contre ❒ ou en adressant un courrier libre à Lafont presse - 53, rue du Chemin vert, 92 100 Boulogne Billancourt*